อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

# นายทรัพย์ พันธ์ทอง



ณ เมรุวัดพิชิตปิตยาราม
คลอง ๑๓ ต. บึงน้ำรักษ์
อ. ธัญบุรี จ. ปทุมธานี

วันอาทิตย์ ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๒




# อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

# นายทรัพย์ พันธ์ทอง

ณ เมรุวัดพืชนิมิตบำรุงยาราม

คลอง ๑๓ ต. บึงน้ำรักษ์ อ. ธัญบุรี จ. ปทุมธานี

วันอาทิตย์ ที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่าน

ที่กรุณามาเป็นเกียรติในงานฌาปนกิจศพ

## นายทรัพย์ พันธ์ทอง

หากมีสิ่งใดบกพร่อง

ขอได้โปรดประทานอภัยด้วย

พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

คุณพ่อทรัพย์ พันธ์ทอง

ชาตะ ๑๐ มีนาคม ๒๔๕๑

มตะ ๖ มีนาคม ๒๕๒๑



# ประวัติโดยสังเขป

## นายทรัพย์ พันธ์ทอง

---

**อดีต** ครูใหญ่ ผู้ตรวจการประถมศึกษาอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก และครูใหญ่ รร. ประชาบาล ต. บึงน้ำรักษ์ (บึงบริบาลสงเคราะห์) อ. ธัญญบุรี จ. ปทุมธานี

นายทรัพย์ พันธ์ทอง เกิดวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๑ ณ หมู่ที่ ๑๓ ต. ตะพง อ. เมือง (เดิม อ. ท่าประดู่) จ. ระยอง เป็นบุตร นายเล็ก และ นางอ่ำ ไชยสิทธ์ มีพี่น้องดังนี้

๑. นายทรัพย์ พันธ์ทอง

๒. นายสิน พันธ์ทอง

๓. นางพุ่ม พันธ์ทอง

๔. นางเรียญ พันธ์ทอง

เมื่อเยาว์วัย นายทรัพย์ ฯ ได้อาศัยอยู่กับยาย ช่วยยายทำนาเลี้ยงควายเรื่อยมาจนอายุพอที่จะเรียนหนังสือ จึงได้ไป

อาศัยอยู่กับพระครูศรัทธาภินันท์ วัดประสิทธิ์เวศน์ ต. บางปลากด และได้เรียนหนังสือ ประจำตำบลบางปลากด วัดประสิทธิ์เวศน์ จนจบชั้นปีที่สามของประถมศึกษา และได้ทุนจากอำเภอไปเรียนฝึกหัดครูจังหวัดฉะเชิงเทราจนได้ ประ-โยคครูประกาศนียบัตรมณฑล พร้อมกับสอบได้ประโยคครูมูล เมื่อจบแล้วจึงมารับราชการที่อำเภอองครักษ์ จึงได้แต่งงานกับนางสาวบุญเลื่อง ใบเขียวอ่อน เมื่อได้เป็นครูใหญ่ และผู้ตรวจการประถมศึกษา ได้ย้ายมาเป็นครูที่ ร.ร. ประชาบาล ต. บึงน้ำรักษ์ และเป็นครูใหญ่อยู่หลายปี ในที่สุดได้ลาออกจากราชการมาประกอบอาชีพส่วนตัวโดยทำนา และรับจ้างไถนาโดยรถแทร็กเตอร์ส่วนตัว จึงทำให้ฐานะทางการเงินดีขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นปึกแผ่น จนถึงทุกวันนี้

นายทรัพย์ ฯ ได้มีบุตรธิดารวม ๑๐ คน ดังนี้

๑. นางโสพิศ เจริญจันทร์

๒. นางศรีเรือง กลิ่นบัว

๓. นางสุรีย์ เอี่ยมทอง

๔. นายฉลอง พันธ์ทอง

๕. นายฉลวย พันธ์ทอง

๖. นายเฉลิมศักดิ์ พันธ์ทอง

๗. นายทวีชัย พันธ์ทอง

๘. นายบุญล้อม พันธ์ทอง

๙. นางรัตนา อยู่ศิริ

๑๐. นายสำเริง พันธ์ทอง

นายทรัพย์ ฯ ได้ป่วยเป็นโรคหัวใจ เมื่อ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้นอนรักษาตัวอยู่ใน ร.พ. ถึง ๔๘ วัน จึงกลับมาพักผ่อนที่บ้านเรื่อยมา จนถึงวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๒๑ ได้มีอาการเจ็บหน้าอกอย่างแรง ซึ่งลูก ๆ ได้พาส่ง ร.พ. และได้เสียชีวิต ณ ร.พ. ภูมิพล ฯ ในวันเดียวกันนั่นเอง.



## อาลัยพ่อของลูก

เราอยู่ด้วยกันมานานถึง ๔๓ ปี มีทั้งสุขและทุกข์ จนและมีเป็นธรรมดา แต่แม่ก็ทำหน้าที่ของแม่จนครบถ้วนแล้ว วิญญาณของพ่อสถิต ณ หนใด คงจะแจ้งด้วยวิถีจิต จงมารับอนุโมทนากุศลจิตที่แม่ได้กระทำแล้วด้วยระลึกถึงพ่อ ซึ่งจากไปก่อนแล้ว จงประสบแต่ความสุขพ้นจากทุกข์ ตามที่แม่ตั้งใจอุทิศให้เถิด.

**แม่ของลูก ๆ**



# อาลัยพ่อ

ลูก ๆ ต่างรู้อยู่แก่ใจดีว่า พ่อมีเวลาเหลืออยู่อีกไม่นานนัก หลังจากพ่อได้ป่วยเป็นโรคหัวใจ เมื่อ ๖ ส.ค. ๑๕๑๙ แต่เวลาที่เหลือของพ่อ ไม่ทำให้พ่อเสียกำลังใจแต่อย่างไร พ่อกลับทำงานมากขึ้นโดยไม่คิดถึงสุขภาพของพ่อเอง แม้แต่แม่และลูก ๆ ได้พยายามเตือนให้พ่อระวังตัวอยู่เสมอ แต่พ่อก็ไม่ค่อยเชื่อ พ่อใช้เวลาอันน้อยที่มีอยู่ พยายามสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้มากที่สุดไว้เพื่อลูก ๆ จนถึงวาระสุดท้ายของพ่อ.

**จากลูก ๆ ของพ่อ**



# พ่อของลูก

วันที่พ่อจะจากไป ลูกนั่งคุยอยู่กับพ่อ เรื่องทำมาหากิน และเรื่องที่จะไปหมั้นน้องสะใภ้ พ่อได้สั่งแล้วสั่งอีกว่าทำให้ดี ลูกไม่ได้สังหรณ์ใจเลยว่าจะได้คุยกับพ่อเป็นครั้งสุดท้าย เย็นวันนั้น พ่อเรียกแม่มากินข้าวด้วยกัน พ่อกินข้าวได้มากกว่าปกติ และบอกว่าอร่อยดี กินเสียอิ่ม พอกินข้าวอิ่มสักครู่ใหญ่ พ่อบ่นว่าปวดหน้าอก จึงหยิบยาแก้เจ็บหน้าอกมาอม แต่ก็ไม่หาย พ่อเริ่มมีอาการไอ และไอถี่ ๆ ติดกันนับสิบกว่าครั้ง และบอกว่าหายใจไม่ออก ลูก ๆ ตกใจมากรีบพาพ่อไปส่งโรงพยาบาล แต่พ่อก็บอกว่าไม่ต้องพาไปจะอยู่บ้าน เมื่อไปถึงโรงพยาบาล ลูกได้เฝ้าดูอาการของพ่อจนกระทั่ง พ่อได้จากไป และจากไปอย่างไม่มีวันกลับ ด้วยความสงบนิ่ง ปราศจากความห่วงใยใด ๆ ทั้งสิ้น พ่อได้ละโลกนี้ไปแล้วลูกได้พยายามห้ามจิตใจโดยคิดว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ก็แสนยากที่จะลืมพ่อได้ คิดถึงพระคุณของพ่อ ความรักความอบอุ่นที่ได้จากพ่อ ขณะที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ แต่พ่อจากลูกไปอย่างกระทันหันเหลือเกิน จนลูกๆ

คิดไม่ถึงว่าจะรวดเร็วถึงปานนี้ การจากไปของพ่อทิ้งความโศกเศร้าให้แก่ลูกหลานเป็นที่สุด ถึงแม้พ่อจะจากไปแล้ว แต่คุณงามความดีของพ่อ ที่ได้อบรมสั่งสอนลูก ๆ ทุกคนให้เป็นคนดี ขยันหมั่นเพียร อดทนเหมือนพ่อ ยังจารึกอยู่ในดวงใจของลูกเสมอมา คุณงามความดีใดที่พ่อได้ทำไว้ลูกจะขอเทอดทูน และระลึกถึงจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ในวาระที่ร่างกายของพ่อจะมอดไหม้เป็นเถ้าธุลี และร่างกายได้จากลูกไปขอให้กุศลผลบุญที่พ่อได้สร้างสมไว้ กับกุศลผลบุญที่ลูก ๆ ได้สร้างไว้ในอดีตและปัจจุบัน และกุศลผลบุญที่ลูก ๆ จะสร้างต่อไปในอนาคต จงดลบันดาลให้วิญญาณของพ่อจงไปสู่สุคติภพด้วยเถิด.

**จากลูกของพ่อ**

# แด่ครูทรัพย์

เมื่อ ข้าพเจ้าได้ ทราบ ข่าว การ เสีย ชีวิตของครูทรัพย์ ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจและเสียดาย เพราะได้เสียคนดี ๆ อย่างครูทรัพย์ไปเสียแล้ว ทุกคนที่รู้จักครูทรัพย์จะรู้จักอุปนิสัยและความประพฤติของครูเป็นอย่างดี ครูทรัพย์เป็นคนตรง ซื่อสัตย์ และรักความเป็นธรรมอย่างที่สุด ครูไม่เคยเอาเปรียบใคร แต่ก็คอยเอื้อเฟื้อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ครูทำงานและทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจและจริงจัง ครูไม่ชอบอบายมุข ทั้งปวง ที่คนทั่ว ๆ ไปชอบ เมื่อครูสอนหนังสือสมัยข้าพเจ้าเป็นนักเรียนครูก็ตั้งใจสอนแบบอุทิศชีวิตให้นักเรียน จุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนทุกคนมีความรู้ ไม่โง่เขลาเบาปัญญา แต่นักเรียนทุกคนก็กลัวครูทรัพย์เป็นที่สุด ทุกคนมีความเห็นว่าครูทรัพย์ดุ ตีนักเรียนเก่ง เวลาครูสอนหนังสือนักเรียนที่เกเรเกือบทุกคนต้องเลิกเรเกกลับมาเรียนหนังสือจนจบก็เพราะไม้เรียว ของครู

ทรัพย์ แต่เมื่อทุกคนโตเป็นผู้ใหญ่ มีครอบครัวมีลูกมีเต้า ก็ยังนึกถึงบุญคุณของครู และไม่เคยลืมเลย เมื่อครูทรัพย์ลาออกจากราชการ ทุกคนก็ได้แต่เสียดาย เพราะจะหาครูดี ๆ เช่นครูทรัพย์คงได้ไม่ง่ายนักในยุคนั้น

ทุกวันนี้ ลูกศิษย์ทุกคนยังระลึกถึงครูอยู่เสมอถึงแม้ครูจะจากพวกเราไปแล้วก็ตาม.

**จากศิษย์ของครู**

# หน้าที่ลูก

เนื่องด้วยพ่อแม่ เป็นผู้ มีพระคุณต่อ ลูกอย่าง มากมาย เหลือจะพรรณนาให้ครบถ้วนได้ ตั้งต้นแต่ท่านทั้งสองเป็นผู้ให้กำเนิดชีวิตเราเป็นตัวตนขึ้นมาเป็นปฐม แล้วได้อุตส่าห์ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูประคับประคองมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ซึ่งทั้งพ่อแม่ยังไม่มีโอกาสรู้เลยว่าลูกนั้นเป็นหญิงเป็นชาย รูปร่างจะเป็นอย่างไร จะมีอาการครบ ๓๒ **หรือ**ตาบอด, ขาด้วน, ท่านทั้งสองก็ไม่คำนึง มีแต่ความดีใจว่าเราจะได้ลูกแล้ว ต้องทรมานคุณแม่อยู่ในครรภ์ให้เกิดความลำบาก อึดอัด ถึง ๙ – ๑๐ เดือน ครั้นเวลาจะคลอดเล่า ก็ทำทุกขเวทนาความเจ็บปวดให้เกิดแก่คุณแม่อย่างแสนสาหัส จนท่านทนต่อความเจ็บปวดไม่ไหว ต้องร้องครวญครางออกมาก็มีบางที ท่านต้อง พิกลพิการ หรือตายไป เพราะการ คลอดลูกก็มีโบราณจึงกล่าวว่า "**ศัตรูที่ยิ่งใหญ่ของสตรีก็คือการคลอดลูก**" พอลูกออกมาแล้ว แลเห็นลูกสมบูรณ์และปลอดภัยก็

รู้สึกปลื้มใจถึงกับยิ้มทั้งน้ำตา นี่แสดงถึงน้ำใจของคุณแม่ที่มีความรักต่อลูกมากถึงขนาดไหน จะเอาอะไรมาเปรียบเทียบกับพระคุณของแม่ได้เล่า ต่อจากนั้นทั้งพ่อทั้งแม่ก็กุลีกุจอช่วยกันประคับประคองอาบน้ำป้อนข้าว เลี้ยงดูฟูมฟัก ทนุถนอม ชนิดที่เรียกว่า เลือดไม่ให้ไต่ ไรไม่ให้ตอมทีเดียว เวลาร้อนแม่ทนร้อนได้ และยังอุตส่าห์เอาพัดมาโบกวีพัดให้ลูกได้รับความเย็นสบาย แล้วนอนดูดนมของแม่อย่างเปรมปรีดิ์ หากลูกยังไม่หลับแล้วจะไม่ยอมหลับเลย ต้องเห่กล่อมจนกว่าลูกจะหลับ ตนเองต้องจัดแจงอย่างอื่น ๆ ให้เรียบร้อยก่อนจึงเริ่มนอนได้ บางทีพอลงมือนอนลูกตื่นร้องขึ้นมาอีกแม่ก็ต้องรีบกล่อมขวัญให้ลูกกินนมจนหลับเสียใหม่ก่อน แม่ก็ต้องผวาตื่นดูลูกต่อไป ด้วยใจจดจ่ออยู่แต่ ลูก – ลูก – ลูก เท่านั้น เป็นเสมือนยอดดวงใจของแม่ ยามที่ลูกพอจะกินข้าวได้บ้างแล้ว แม่ก็พยายามบดแล้วป้อนให้ลูกกินด้วยคำยอบ้าง คำหลอกบ้าง หวังจะให้ลูกกินได้มาก ๆ แม้ลูกจะกินคำหนึ่งแล้ววิ่งไปเล่นแล้วกลับมากินอีกคำหนึ่งดังนี้ แม่ก็พยายามรอป้อนให้ลูกกินจนอิ่ม แล้วกล่อมให้นอนหลับก่อน

แล้ว แม่จึงได้ลงมือกิน เวลาแม่กำลังกินข้าวหรือทำอะไรอยู่ก่อน เมื่อได้ยินเสียงลูกร้องก็ต้องหยุดรีบมาดูก่อน บางทีลูกถ่ายอุจจาระ ออกมาแม่ก็ ต้องเอามือกวาด ชำระล้างให้สะอาดเรียบร้อยก่อนแล้วจึงมากินข้าวต่อไปได้ ลองนึกดูซิว่าจะมีใครเล่าจะยินดีเสียสละทำให้ลูกอย่างเต็มใจถึงเพียงนี้ ถึงคราวที่ลูกเดินได้เตาะแตะ หรือพูดได้อ้อ ๆ แอ้ ๆ พ่อแม่ก็แสนจะดีใจ เหนื่อยยากเท่าไรก็ไม่ว่า พ่อก็อุตส่าห์ทำงานหาเงินมาให้แม่เฝ้าเลี้ยงลูก บางคราวพ่อแม่นอนลงก็ให้ลูกขึ้นเหยียบเต้นเล่นบนอก เอามือทุบหัวบ้าง ดึงผมเล่นบ้าง หยิกลูกตาเล่นบ้าง แทนที่พ่อแม่จะรู้สึกโกรธ กลับดีใจหัวร่อร่าแสนจะปลื้มใจว่าลูกของตนแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยามใดที่ลูกป่วยไข้พ่อแม่ก็ไม่เป็นอันกินอันนอน พยายามเฝ้าปฏิบัติคอยดูแลทั้งกลางวันกลางคืน หมอจะมีดีที่ไหน พ่อก็อุตส่าห์ไปขอร้องมาให้ดูแลรักษาลูก จะเสียเงินทองสักเท่าไร พ่อแม่ก็ไม่เคยเสียดายขอแต่ให้ลูกได้หายจากป่วยไข้เท่านั้น ถึงเงินทองของตัวไม่มี ก็ต้องเอาข้าวของไปจำนำจำจอง หรือขอยืมเงินเขามารักษาลูกก่อนจนได้ จะมีใครอีกเล่าที่จะเสียสละเอา

ใจใส่ช่วยเหลือเราเช่นนี้โดยไม่หวังผลตอบแทน นอกจากคุณพ่อและคุณแม่ของเราเท่านั้น ครั้นลูกเจริญวัย พอสมควรศึกษาเล่าเรียนได้แล้ว ก็พยายามเอาลูกไปฝากฝังยังสำนักครูอาจารย์ที่เห็นว่าจะสามารถ สั่งสอนอบรมลูก ให้เป็นคนดีได้ เมื่อเขาได้เรียนหนังสือแล้ว ถ้าต้องเดินไปมาและยังเล็กอยู่ก็อุตส่าห์ไปส่งและไปรับทุกวัน จัดข้าวปลาอาหารและขนมไว้ให้ลูกกินเมื่อเวลาลูกกลับจากโรงเรียน เพราะกลัวลูกจะหิว เสื้อผ้าก็พยายามซักรีดให้จนสะอาด ตัวไหนสกปรกก็ไม่ให้สวมใส่ กลัวลูกของแม่จะไม่สวย เวลาว่างตอนเย็นหรือกลางคืนก็พยายามแนะนำพร่ำสอนว่าสิ่งนั้นไม่ดี ลูกอย่าทำนะ สิ่งที่ลูกจะทำต้องขออนุญาตคุณพ่อหรือครูเสียก่อน คนนั้นเป็นคนไม่ดี ไม่ควรเอาอย่าง คนนี้มีความขยันประพฤติเรียบร้อย ลูกควรเอาเป็นตัวอย่าง เรียกว่ามีความเป็นห่วงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งลูกโตสมควรจะมีสามีภรรยาได้แล้ว ก็จัดแจงตบแต่งให้สมหน้าสมตา และแบ่งทรัพย์สมบัติให้ทำมาหากินจนตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน พ่อแม่ก็จะพลอยยินดีเป็นที่สุด ฉะนั้นพ่อแม่จึงได้นามที่ประเสริฐอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นพระพรหมของลูก คือเป็นผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา

อุเบกขาในลูกทุกโอกาส แม้ลูกจะดื้อด้านไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ประพฤติตัวเสียหายจนต้องถูกเขาฆ่าตาย พ่อแม่ก็ยังไม่เกลียด ได้แต่วางอุเบกขา คิดว่าเป็นกรรมของลูกทำมาเพียงเท่านี้ นักปราชญ์ใน สมัย โบราณ จึง พรรณนา คุณของ พ่อแม่ ไว้ว่า "หากจะเอาท้องฟ้ามาเป็นกระดาษ เอาเขาพระเมรุมาเป็นปากกา เอาน้ำในมหาสมุทรมาเป็นน้ำหมึก จดจารึกพรรณนาคุณพ่อแม่ไปจนกว่าจักสิ้นกระดาษและน้ำหมึก ก็ไม่สามารถจะพรรณนาคุณพ่อแม่ได้ครบถ้วน" อาศัยเหตุผลดังกล่าวมานี้ จึงมีหน้าที่ที่ลูกทุกคนต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ ๗ ประการ คือ

๑. **ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเราต้องเลี้ยงตอบท่าน** ข้อนี้หมายความว่าพ่อแม่ได้เลี้ยงเรามาแล้วเป็นอย่างดี ครั้นเมื่อท่านแก่เฒ่าลง ลูกจึงต้องพยายามเลี้ยงดูท่านเป็นอย่างดี ให้เหมือนกับที่ท่านได้อุตส่าห์เลี้ยงเรามาด้วยความลำบากยากเข็ญดังกล่าวแล้ว วิธีเลี้ยงพ่อแม่นั้นมี ๒ อย่างคือ เลี้ยงร่างกายหนึ่ง เลี้ยงน้ำใจหนึ่ง เลี้ยงร่างกายนั้นได้แก่พยายามจัดข้าวปลา, อาหาร, ขนม และลูกไม้อย่างดี ๆ แปลก ๆ ใหม่ ๆ มาบำรุงท่านไม่ให้บกพร่อง ตลอดทุก ๆ มื้อเมื่อถึงเวลารับ

ประทานอาหาร, หาเครื่องนุ่งห่มที่ดีเหมาะสมแก่ท่านมาให้ตกแต่งตามสมควร, จัดทำที่อยู่อาศัยให้ท่านได้พักผ่อนอย่างผาสุก, ยามท่านป่วยไข้ก็รีบจัดหาหมอมารักษาพยาบาล และตนเองก็พยายามเฝ้าดูแลท่าน ไม่ทอดทิ้งให้ท่านว้าเหว่ต้องร้องเรียกหาด้วยเสียงอันดัง เพราะท่านกำลังป่วยไข้ เวลาท่านอาเจียนหรือขี้รดเยี่ยวรด ก็ต้องพยายามจัดล้างจัดซัก และเปลี่ยนผ้าใหม่ให้ท่านด้วยมือของตนเอง โดยความเต็มใจ ให้เหมือนกับ ที่ท่านได้ทำให้เราเมื่อเล็ก ๆ ฉะนั้นในการบำรุงเลี้ยงร่างกายนี้ บางคนพ่อแม่มีฐานะดีสมบูรณ์ไม่เดือดร้อนอะไรเราจะคิดว่าไม่จำเป็นก็ไม่ถูก เมื่อถึงฤดูมีผลไม้อะไรใหม่ ๆ และแปลก ๆ เช่นเงาะหรือทุเรียนเป็นต้น ก็ควรจะจัดหาไปให้ท่านบ้างแม้สักเล็กน้อยก็ยังดีถือว่าของนั้นท่านจะหาซื้อได้เอง แต่ท่านย่อมจะมีความรู้สึกว่าของที่ได้รับจากลูกนั้นท่านได้กินทั้งผลไม้และน้ำใจที่ได้รับจากลูกด้วย บางคราวด้วยความรักลูก ยังอุตส่าห์แบ่งเอาไปทำบุญกับพระที่วัดใกล้ ๆ และยังคุยให้ท่านฟังด้วยว่า "ของนี้ลูกเขาฝากมาให้" รู้สึกว่ามันทำให้ท่านเกิดความอิ่มอกอิ่มใจมิใช่น้อย. ส่วนการเลี้ยงน้ำใจนั้น จงได้พยายามทำทุกอย่างไม่ให้ขัดเคืองใจพ่อแม่

เมื่อท่านมีความประสงค์จะเอาอะไร หรือจะให้เราทำอะไร แล้ว จงพยายามทำตามที่ท่านต้องการด้วยความเต็มใจ แม้สิ่งนั้นจะไม่ถูก กับความประสงค์ก็ดี หรือเป็นของไม่ควรทำแต่ไม่ถึงกับเสียหายก็ดี ก็ขอให้พยายามทำตามเถิด อย่าขัดขืนให้ท่านไม่สบายใจเลย และจงสังเกตดูว่าสิ่งใดท่านชอบทำ สิ่งใดท่านชอบรับประทาน แม้ท่านไม่ได้บอกขอร้องเรา ก็จงพยายามจัดทำหรือจัดหาสนองท่าน หากทำได้ดังนี้ท่านจะปลื้มใจมาก เพราะดีใจว่าลูกรู้จักน้ำใจท่าน ถ้าบางครั้งไม่สามารถจะทำตามความประสงค์ของท่านได้แล้ว ก็อย่าเพิ่งออกปากเถียงหรือคัดค้าน จงเฉยๆ ไว้ก่อน แล้วหาอุบายพูดให้ท่านเข้าใจเองว่าสิ่งนั้นเป็นของผิดหรือเหลือวิสัยที่จะทำได้ อย่างนี้จัดว่าพยายามเลี้ยงน้ำใจของพ่อแม่

๒. **ช่วยทำกิจของท่าน** ได้แก่งานใดเป็นสิ่งที่ท่านจะต้องทำแล้ว ท่านจะออกปากให้เราช่วยก็ดีหรือไม่ออกปากก็ดี เราต้องรีบช่วย จัดทำงานนั้นให้ เสร็จสิ้นไปโดยไม่ต้องให้ ท่านเป็นห่วงกังวลใจ ถ้าเราทำเฉยเสียจนท่านต้องใช้เราเป็นครั้งที่สองก็ได้ชื่อว่าเป็นลูกที่ไม่ดี ไม่ตั้งใจช่วยทำกิจของท่าน เรื่องการช่วยทำกิจการงานนี้เราจะอายุน้อยหรือโตแล้ว ก็ต้อง

พยายามช่วยท่านทำงานตามสมควรแก่กำลังของเรา เช่นเมื่อเรายังเป็นเด็ก เวลากลับจากโรงเรียนแล้ว ก็ควรช่วย ท่านกวาดบ้านถูเรือนรดน้ำต้นไม้ หรือตักน้ำใส่ตุ่มล้างห้องส้วมเป็นต้น ตามสมควรแก่กรณีที่เราพอจะทำได้ ครั้นโตแล้วก็ช่วยทำงานที่หนักหรือภาระสำคัญ ๆ ต่อไป คืองานใด ๆ ที่เป็นภาระของท่านแล้ว เราต้องพยายามทำให้ทุกอย่าง จนหมดความสามารถของเราทีเดียว คือต้องถือว่าเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำแทนท่านโดยตรง อย่าทำเป็นคนไถลหรือขี้เกียจ เช่นท่านให้ทำสิ่งนี้เราทำไม่ทันเสร็จแล้วหนีไปเที่ยวเสีย เห็นแต่ความสนุกของตนอย่างเดียว อย่างนี้ใช้ไม่ได้

๓. **ดำรงวงศ์ตระกูลของท่าน** การดำรงวงศ์ตระกูลนี้ดูเหมือนเป็นความประสงค์อันสำคัญของพ่อแม่ ที่ได้พยายามมีลูก และเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด เท่าที่จะทำ ได้ ด้วยความ มุ่งหมายว่าเมื่อเราตายไปแล้วลูกหลาน จะได้ปกครองทรัพย์สมบัติวงศ์ตระกูลต่อไป ฉะนั้นลูกต้องพยายามศึกษาเล่าเรียนทำการงานสร้างตนให้เป็นปึกแผ่น โดยตรงก็คือพ่อแม่เป็นผู้สร้างชื่อเสียงให้แก่วงศ์ตระกูล จนมีคนรู้จัก เคารพนับถือ ด้วยการจัดทำอย่างใดแล้ว ลูกต้องพยายามทำเช่นนั้นหรือให้ดีกว่านั้น

เช่นพ่อแม่เคยเป็นครูบาอาจารย์มีชื่อเสียง ลูกควรจะทำตาม หรือพ่อแม่เป็นคนมีชื่อเสียงทางหมอหรือทางมีศีลธรรม ลูกก็ควรพยายามดำเนินรอยตาม ไม่ให้เสื่อมไป เมื่อพ่อแม่เคยเก่งทางนั้น ครั้นสิ้นบุญพ่อแม่แล้วลูกก็ยังสามารถทำแทนได้ แต่การจะทำได้เช่นนี้ ก็อาศัยลูกต้องเป็นคนเอาใจใส่หมั่นสังเกตไว้ให้ดีถึงปฏิปทาความประพฤติปฏิบัติของพ่อแม่ ทั้งในเวลาติดต่อกับคนภายนอก แล้วพยายามจดจำกระทำตามไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ธรรมดาว่าลูกนั้น พระพุทธองค์ท่านตรัสแบ่งไว้เป็น ๓ ประเภท คือ ลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำและความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ เลวกว่าพ่อแม่ ท่านเรียกว่าอวชาตบุตร เป็นลูกที่เกิดมาแล้วเลวกว่าพ่อแม่ ทำสกุลวงศ์ให้เสื่อมไป ลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำและความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดจนสร้างฐานะได้เสมอพ่อแม่ ท่านเรียกว่าอนุชาตบุตร เป็นลูกที่เกิดมาแล้วเสมอพ่อแม่ ยังคงพอดำรงวงศ์ตระกูลไว้ได้ ส่วนลูกคนใดเกิดมาแล้ว การกระทำความประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดจนสร้างฐานะให้มีชื่อเสียงให้ดีกว่าพ่อแม่ ท่านเรียกว่าอภิชาตบุตร เป็นลูกที่เกิดมาแล้วดีกว่าพ่อแม่ เรียกว่าดำรงวงศ์

ตระกูลให้สูงขึ้น ฉะนั้นลูกทุกคนจึงควรทำตนให้เป็นอภิชาตบุตร หรืออย่างน้อยก็เป็นอนุชาตบุตร และจงพยายามอย่างยิ่งที่จะไม่ทำตนให้ตกต่ำลงจนเป็นอวชาตบุตร สรุปความว่า ตระกูลเคยมีไร่นาทรัพย์สมบัติอย่างไรแล้ว ลูกก็ยังรักษาไว้ได้ไม่ให้เสียหายไป เรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลได้อย่างหนึ่ง ตระกูลเดิมเป็นมิจฉาทิษฐิ ลูกแนะนำให้พ่อแม่กลับมาเป็นสัมมาทิษฐิ ก็เรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลให้ดีขึ้นอย่างหนึ่ง บุญกุศลใด ๆ ที่ตระกูลเคยทำ เช่น ตักบาตร, หมั่นรักษาศีล, ฟังธรรม ฯลฯ ลูกก็ปฏิบัติตามไม่ละเลยเพิกเฉยเสีย เรียกว่าดำรงวงศ์ตระกูลไว้ให้มั่นคงอย่างหนึ่ง ดังนี้

**๔. ประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดกของพ่อแม่** หมายความว่า ลูกต้องเป็นคนขยันหมั่นศึกษาเล่าเรียนในเวลาเป็นเด็ก ครั้นโตแล้วก็มีความอดทนบากบั่นทำงานหาทรัพย์สมบัติ และเก็บหอมรอมริบไว้ไม่ใช้จ่ายให้สุรุ่ยสุร่าย คบแต่คนดีมีศีลธรรม แล้วประพฤติตนตั้งอยู่ในสุจริต มีความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ทั่วไป จึงสมควรเป็นผู้รับหลักทรัพย์มรดกของพ่อแม่ และไม่ประพฤติตนให้เสียหาย เช่นนักเลงสุรา นักเลงการพนัน หรือนักเลงขโมย เป็นต้น

จนพ่อแม่ต้องตัดขาดจากความเป็นผู้มีสิทธิรับทรัพย์มรดกของท่าน

๕. **เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน** คือ เมื่อท่านต้องตายทำลายขันธ์ ไปตามธรรมดาของสังขารแล้ว ลูกก็ไม่ควรแต่จะเศร้าโศกเสียใจร้องไห้รำพัน จนไม่มีจิตใจจะทำฌาปนกิจศพของท่านอย่างไร ควรคิดว่า พ่อแม่เราต้องตายไปตามธรรมดา ของคนทุกคนที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายทั้งสิ้น ปู่ย่าของเรา ทวดของเราท่านก็ตายไปแล้วเช่นกัน และท่านเหล่านั้นก็หาเอาอะไรไปได้สักนิดหนึ่งไม่ แม้สิ่งใดที่ท่านรักดังดวงใจ ท่านก็เอาไปไม่ได้เลย แม้ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ในไม่ช้าก็ต้องตายไปอีกเช่นเดียวกับท่าน หน้าที่ของเราก็คือต้องทำบุญกุศลอุทิศผลบุญนั้น ๆ ไปให้แก่ท่านเท่านั้น เพราะจะทำอย่างอื่นก็ไม่ถูกไม่ควร ด้วยว่าท่านไม่มีชีวิตเสียแล้ว จะบำรุงกายบำรุงใจอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะนักปราชญ์กล่าวไว้ว่า บุญกุศลที่เราอุทิศไปให้เท่านั้น หากได้มีโอกาสอนุโทมนา ก็จะเป็นประโยชน์เป็นความสุขความเจริญแก่ท่านได้ และเราก็ควรทำแต่สิ่งที่เป็นบุญกุศลจริง ๆ ไม่ควรทำบาปเลย ในการฌาปนกิจหรือทำบุญอุทิศให้พ่อแม่นี้ เช่นจะฆ่า

เองหรือสั่งให้คนอื่นฆ่าเอาเนื้อสัตว์มาทำบุญก็ไม่ควร หรือจะมีมหรสพให้สนุกสนานก็ไม่เหมาะ เพราะไม่ใช่เรื่องบุญกุศล ควรทำแต่เรื่องบำเพ็ญทาน, รักษาศีล, เจริญภาวนา, ฟังธรรมเทศนาตามสมควรแก่กาลเวลาเท่านั้น บุญกุศลที่จะอุทิศไปให้กับพ่อแม่ จะได้เป็นบุญที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ให้มีบาปอันใดมาเจือปน ซึ่งจะเป็นเวรกรรมต่อไปอีก เพราะมาปรารภการทำบุญให้พ่อแม่เป็นเหตุ การอุทิศก็ต้องอุทิศด้วยน้ำใจอันสงบและใสสะอาดจริง ๆ ไม่ใช่ทำด้วยความรีบร้อนหรือสักแต่ว่ารินน้ำตรวจจนจบพระยะถาพอเป็นพิธีเท่านั้น.

๖. **หมั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่** คือกตัญญูหมายถึงรู้อุปการคุณที่พ่อแม่ทำไว้แก่เรา และกตเวทีตอบแทนอุปการะคุณของท่าน รวมความว่ากตัญญูกตเวทีหมายถึงรู้อุปการคุณที่พ่อแม่ทำแล้วและตอบแทน เพราะพ่อแม่ชื่อว่าเป็นบุพการีบุคคลของเรา เป็นคนแรกก่อนผู้ใดทั้งหมด ถ้าเป็นคนอื่นนอกจากพ่อแม่ เขาได้ทำอุปการะแก่เราก่อน เขาก็ได้ชื่อว่าเป็นบุพการีบุคคลของเราเหมือนกัน เราก็ควรแสดงกตัญญูกตเวทีต่อผู้นั้นด้วย สำหรับพ่อแม่นี้เราต้องตั้งมั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีอย่างแท้จริง เพราะในโลกนี้ไม่มีผู้ใดจะ

เป็นบุพพการีของเราก่อนยิ่งกว่าพ่อแม่ และเราเกิดมาตลอดชาตินี้ก็มีพ่อเพียงคนเดียวและมีแม่ได้เพียงคนเดียวเท่านั้น ถ้าท่านตายแล้วก็หาใหม่อีกไม่ได้ เราจึงต้องหมั่นในกตัญญูกตเวทีต่อท่านให้มากที่สุด ทั้งในเวลาที่ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือท่านตายจากเราไปแล้ว วิธีตอบแทนท่านก็คือ เวลาท่านยังมีชีวิตอยู่ต้องพยายามบำรุงเลี้ยงร่างกาย และน้ำใจของท่าน ให้ดีที่สุดดังกล่าวแล้ว การตอบแทนคุณพ่อแม่นั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญและอนุญาตไว้ว่า แม้ลูกบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์แล้ว จะบิณฑบาตมาเลี้ยงพ่อแม่ก็ไม่ปรับอาบัติโดยเฉพาะข้อนี้ ถ้าเป็นพ่อ ลูกเป็นพระภิกษุ จะบีบนวด อาบน้ำ ป้อนข้าว ปฏิบัติให้ท่านเหมือนกับสามเณรปฏิบัติต่อพระภิกษุก็ได้ ถ้าเป็นแม่พระองค์ทรงอนุญาตให้เลี้ยงดูได้คล้ายบิดา แต่จะถูกต้องตัวแม่ไม่ได้เท่านั้น อนึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า แม้จะเลี้ยงดู ให้วิเศษ อย่างไร ก็ยัง ไม่ชื่อว่า แทนคุณพ่อแม่ได้ ส่วนวิธีตอบแทนคุณพ่อแม่ให้ได้นั้น ก็คือเมื่อท่านยังไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ลูกได้พยายามแนะนำและช่วยเหลือให้ท่านกลับเป็นผู้มีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จึงจะชื่อว่าตอบแทนคุณพ่อแม่ได้ ครั้งเมื่อท่านตาย

ไปแล้ว นอกจากทำบุญอุทิศไปให้ตามประเพณีเช่นนี้แล้ว ยังมีวิธีตอบแทนที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่ง คือการทำตัวของเรานี้เองให้เป็นคนดีที่สุด จนกระทั่งตัวเรานี้เป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน สำเร็จเป็นอริยบุคคล ก็ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้ เพราะเนื้อตัวของเรานี้เป็นของท่านทั้งสิ้น เราได้กำเนิดมาจากท่าน และเติบโตมาด้วยน้ำนม ข้าวป้อนของท่าน เรียกว่าตัวท่านกลายมาเป็นตัวเราในบัดนี้ ถ้าเราทำตัวของเราไม่ดีมีความประพฤติทุจริตเหลวไหล จนตัวเราเองได้รับความลำบากและความอัปยศอดสูเสียชื่อเสียง ก็เหมือนบ่อนทำลายพ่อแม่ ทำความเสื่อมเสียให้แก่วงศ์ตระกูล จัดว่าเป็นผู้อกตัญญูต่อท่านโดยตรง เมื่อท่านทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็จักโทมนัสเสียใจหาน้อยไม่ ฉะนั้นหากสนบุญพ่อแม่แล้ว เราต้องพยายามระมัดระวังตัวและบำเพ็ญแต่คุณงามความดี หลีกเลี่ยงจากการกระทำชั่วเป็นเด็ดขาด อุตส่าห์ปฏิบัติธรรมสร้างฐานะและชื่อเสียงให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

๗. **เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้องโดยเคร่งครัด** ข้อสุดท้ายนี้เป็นหน้าที่ที่สำคัญยิ่งกว่า

๖ ข้อที่กล่าวข้างต้นนั้น ถ้าลูกไม่กระทำตามข้อที่ ๗ นี้แล้ว ข้อต้น ๆ นั้นลูกก็จะไม่สนใจกระทำเลย กลายเป็นคนดื้อด้าน จนพ่อว่ากล่าวตักเตือนไม่ได้ ชื่อว่าไม่เลี้ยงน้ำใจท่าน ไม่ดำรงวงศ์ตระกูล ไม่ประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก และไม่มีความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่เลย ผลสุดท้ายก็จะเป็นคนอกตัญญูเป็นคนดีต่อไปไม่ได้ เพราะจะมีใครเล่าที่จะตั้งใจแนะนำพร่ำสอนด้วยความรักใคร่ และปรารถนาดีต่อเราอย่างแท้จริงเหมือนพ่อแม่นี้เป็นอันไม่มี อย่าพูดถึงคนอื่นเขาจะสอนให้เราเปล่า ๆ เลย แม้แต่จ้างเขาสอนเขาก็สอนเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ฉะนั้น ลูกจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว ก็สำคัญอยู่ที่ว่าเป็นคนเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนใน ทางที่ถูกต้องของพ่อแม่โดยเคร่งครัดหรือเปล่า ถ้าลูกคนใดเชื่อฟังและปฏิบัติตาม เป็นที่เชื่อกันได้ว่าอย่างไรเสียก็ยังไม่ตกต่ำไปกว่าตระกูลเดิม มีแต่จะดีขึ้นไปกว่าตระกูลของท่านเสมอไป ถ้าลูกคนใดไม่เชื่อฟังพ่อแม่ตนเองเสียแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นคนอกตัญญู เมื่อใครทราบว่าเป็นคนอกตัญญู คนที่มีความรู้เขาก็ไม่อยากจะคบหรือสมาคมด้วย ทีนี้ตัวก็จะคบได้แต่คนเลว ๆ แล้วก็พากันประพฤติชั่วต่าง ๆ ไม่มีทางที่จะดีกว่าตระกูลเดิมได้ ฉะนั้น

ลูก ๆ ทุกคน จะต้องพยายามอดทนเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ และตั้งใจปฏิบัติตามด้วยความเคารพอย่างเต็มใจยิ่ง จะได้ชื่อว่าเป็นคนกตัญญูกตเวที ซึ่งเป็นภาคพื้นที่รับรองคุณความดีทั้งหลายคนอื่น ๆ ใคร ๆ ได้ทราบก็พลอยยกย่องว่าดีโดยทั่วไป ถึงแม้เทวดาก็ยังชมเชย ถึงพระพรหมก็สรรเสริญ มีแต่ทางเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นโดยแท้

หน้าที่ของลูกนี้เมื่อกล่าวโดยย่อมีอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. **พ่อแม่ได้เลี้ยงเรามาแล้วก็เลี้ยงท่านตอบ**

๒. **ช่วยทำกิจการงานของพ่อแม่**

๓. **ดำรงวงศ์ตระกูลของพ่อแม่**

๔. **ประพฤติตนให้เป็นคนสมควรรับทรัพย์มรดกของพ่อแม่**

๕. **เมื่อพ่อแม่ล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศให้ท่าน**

๖. **มั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่**

๗. **เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้องโดยเคร่งครัด**

# วิธีช่วยปลอบใจคนใกล้ตาย

มักจะมีเรื่องหน้าเศร้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ แก่คนไข้ใกล้มรณะซึ่งนอนอยู่บนเตียงมรณะ และบางราย ท่านผู้จะมรณะก็เป็นผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมตามพระศาสนานั้น ๆ ขณะที่ท่านกำลังสงบสติอารมณ์ หรือตั้งสติเงียบสงบเตรียมตัวเตรียมใจเผชิญกับมรณะ หรือกำลังเดินเข้าสู่ "อันตราภาวะ" สภาวะระหว่างตายระหว่างเกิด มักจะมีบรรดาญาติมิตรศิษยานุศิษย์ผู้รักใคร่นับถือทั้งหลาย พากันห่วงใย ยังไม่อยากให้ท่านตาย เมื่อเห็นนิ่งเงียบไป ก็พากันร้องไห้เอ็ดอึงหรือบางรายก็จับตัวท่านเขย่า บางรายก็ตะโกนเรียกด้วยเสียงอันดัง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เมื่อเห็นท่านลืมตาขึ้นมาและพูดได้ก็พากันดีใจ แต่หาทราบไม่ว่า การกระทำเช่นนั้นได้ทำให้ท่านที่กำลังทำจิตเข้าที่ เพื่อเผชิญกับความตายต้องชะงักและถ้ามีจังหวะพอที่จะตั้งตนประคองจิตกันใหม่ ซึ่งอาจไม่เข้าที่อย่างเดิมก็ได้ จึงเป็นการทำที่น่าเศร้าและน่าสังเวชมาก วิธีที่ดี ในขณะเช่นนั้น ควรจะช่วยกันสงบปากสงบเสียง ไม่ทำอะไรให้เป็นการรบกวนท่านผู้กำลังจะตาย มีข้อแนะนำว่า

ถ้าคิดจะช่วยท่านในขณะเช่นนั้น ท่านผู้รู้และมีสติควรจะช่วยบอกทางหรือเตือนสติ โดยก้มลงไปกระซิบใกล้ ๆ หู หรือจะออกเสียงดังพอได้ยินก็ได้ แต่ไม่ควรก้มลงไปถูกหูผู้กำลังจะตาย หรือแตะต้องร่างกายหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของท่าน การปฏิบัติเกี่ยวกับคนที่กำลังจะตาย ถ้าผิดพลาดไปก็เหมือนกับการปฏิบัติไม่ดีกับเด็กที่กำลังจะเกิด ซึ่งอาจจะเป็นผลเท่ากับทำให้มีการแท้งลูก ฉันใด การตายก็เป็นทำนองเดียวกันฉันนั้น

**คนที่กำลังจะตายนั้น** ควรเผชิญหน้ากับการตายโดยถูกต้อง มิใช่แต่จะเผชิญด้วยความสงบ ด้วยความมีจิตผ่องใส และอย่างกล้าหาญเท่านั้น แต่ควรจะเผชิญกับความตายด้วยความมีสติที่ฝึกฝนและอบรมมาอย่างถูกต้อง และถ้าจำเป็นก็ควรใช้จิตและสติที่อบรมมาดีนั้น ควบคุมทุกขเวทนาและความอ่อนแอทางกายเท่าที่สามารถจะทำได้ เหมือน กับบุคคลผู้สามารถในชีวิตการงาน ซึ่งได้ปฏิบัติศิลปะแห่งการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมาโดยตลอดในชีวิตฉันใด บุคคลผู้อยู่ใกล้มรณะก็ฉันนั้น ควรปฏิบัติศิลปะแห่งการตายให้มีประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน อุบายดังกล่าวนี้จะกล่าวถึงในบทข้างหน้า

**ในขณะที่คนเราใกล้จะถึงมรณะนั้น** ถ้าสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในระเบียบที่ถูกต้อง ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้จะมรณะ เช่นที่ในพระสูตร กล่าวถึงมาณพชื่อมัฏฐกุณฑลี กำลังนอนป่วยใกล้จะถึงแก่ความตาย ได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จผ่านไป มีจิตเลื่อมใสกล่าวไว้เป็นประโยคบาลีว่า " โส ตะวาคะเต จักขุปะถัง ฯลฯ" มาณพนั้นพอพระตถาคตเสด็จลับสายตาไปเท่านั้น มีใจเลื่อมใสอยู่แล้วทำกาละ ( ตาย ) ไปเกิดในวิมานทองกว้างยาว ๓๐ โยชน์ในเทวโลก (รู้สึก) เหมือนหลับไปแล้วตื่นขึ้น ตามนี้จะเห็นได้ว่า มาณพมัฏฐกุณฑลีทำกาละในขณะที่ตนมีจิตผ่องใสแล้วไปเกิดในวิมานทอง และเรื่องเกี่ยวกับการให้คำแนะนำผู้ป่วยหนัก มิให้ทำจิตใจเป็นห่วงหลังซึ่งจะทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นการสนับสนุนความดังกล่าวข้างต้น ขอนำคำแปลตามสำนวนบาลีมากล่าวลงไว้ เพื่อประกอบการพิจารณาของท่านผู้สนใจที่คิดจะนำไปใช้เป็นหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

"**สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า**" เสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวภัคคะ บนเขาสูงสุมาระคีระ ณ มฤคทายวันในป่าเภสะกะฬา ก็แลสมัยนั้น ท่านกุลบิต คหบดี เป็นไข้มีทุกข์

ป่วยหนัก ลำดับนั้น นางนกุลมารดา คหปตานี ( ภรรยาของท่านนกุลบิดา ) พูดกับท่านนกุลบิดา คหบดีว่า ข้าแต่ท่านคหบดี ท่านอย่ามีความห่วงใยทำกาละ (ตาย) เลย คนมีความห่วงใยทำกาละเป็นทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงติเตียน ท่านคหบดีคะ ท่านคงจะคิดอย่างนี้ว่า เมื่อข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้วแม่นกุลมารดา ( ภรรยาของฉัน ) จักเลี้ยงดูพวกเด็ก ๆ ไม่ได้จักดำรงการอยู่ครองเรือนไปไม่ได้ ท่านคหบดีโปรดอย่าคิดเห็นอย่างนั้นเลย เพราะดิฉันก็ชำนาญในการปั่นฝ้าย ในการฟอกขนสัตว์ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ดิฉันก็สามารถเลี้ยงดูพวกเด็ก ๆ ได้ สามารถอยู่ครองเรือนได้อย่างเป็นสุข เพราะฉะนั้น ขอท่านได้โปรดอย่ามีความห่วงใยทำกาละเลย เพราะผู้มีความห่วงใยทำกาละเป็นทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงติเตียน

" **หรือ ท่านคหบดีจะคิดอย่างนี้ว่า** เมื่อข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้ว แม่นกุลมารดา ( ภรรยาของฉัน ) จักมีสามีใหม่ ท่านคหบดีคะ โปรดอย่าคิดเห็นอย่างนั้นเลย เพราะท่านและดิฉันย่อมรู้อยู่ด้วยกันว่า เราได้ประพฤติพรหมจรรย์ของผู้ครองเรือนมาด้วยดีเป็นเวลาถึง ๑๖ ปีแล้ว เพราะฉะนั้น

ขอท่านได้โปรดอย่ามีความห่วงใยทำกาละเลย เพราะผู้มีความห่วงใย ทำกาละเป็นทุกข์ ”

“ **หรือ ท่านคหบดีจะคิดอย่างนี้ว่า** เมื่อข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้ว แม่นกุลมารดาไม่ปรารถนา ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่ปรารถนาจะพบพระภิกษุสงฆ์ ท่านคหบดีคะ โปรดอย่าคิดเห็นอย่างนั้นเลย ดิฉันจะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าให้มากขึ้น และจักพบพระภิกษุสงฆ์ให้บ่อยขึ้น เพราะฉะนั้น ขอท่านได้โปรดอย่ามีห่วงใยทำกาละเลย เพราะผู้มีความห่วงใยทำกาละเป็นทุกข์.... ”

“ **หรือ ท่านคหบดีจะคิดอย่างนี้ว่า** เมื่อข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้ว แม่นกุลมารดาจักไม่รักษาศีลให้บริบูรณ์ ท่านคหบดีคะ โปรดอย่าคิดอย่างนั้นเลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีสาวิกาชาวบ้านผู้นุ่งขาวห่มขาว รักษาศีลให้บริบูรณ์อยู่นั้น ดิฉันก็เป็นคนหนึ่งในพวกนั้น ซึ่งจะมีผู้ใดสงสัยหรือแคลงใจ ขอให้ผู้นั้นไปทูลถามพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ( ขณะนี้ ) ประทับอยู่ในหมู่ชนชาวภัคคะบนเขาสุงสุมาระคีระ ณ มฤคทายวันในป่าเภสะกะฬา เพราะผู้มีความห่วงใยทำกาละเป็นทุกข์........”

"**หรือ ท่านคหบดีจะคิดอย่างนี้ว่า** เมื่อข้าพเจ้าล่วงลับไปแล้ว แม่นกุลมาตาจักไม่ได้เจโตสมถะ (ความสงบจิตทางสมาธิ) ภายใน ท่านคหบดีคะ โปรดอย่าได้**คิดเห็น**อย่างนั้นเลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีสาวิกาชาวบ้านผู้นุ่งขาวห่มขาวได้เจโตสมถะภายในนั้น ฉันก็เป็นคน**หนึ่ง**ในจำพวกนั้น ซึ่งจะมีผู้ใดสงสัยหรือแคลงใจ ขอให้ผู้นั้น**ไป**ทูลถามพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า...เพราะ**ฉะนั้น**ขอท่านได้โปรดอย่ามีห่วงใย**ทำ**กาละเลย เพราะผู้มีความ**ห่วงใยทำ**กาละเป็นทุกข์......"

**หรือท่านคหบดีจะคิดอย่างนี้ว่า** แม่นกุลมาตา จักไม่**มั่น**คงเที่ยงแท้ หมดสงสัยในพระธรรมวินัย จะไม่หมดคำซักถามและกล้าหาญพอที่จะไม่อาศัยผู้อื่น ในเรื่องคำสอนของพระบรมศาสดา ท่านคหบดีคะ โปรดอย่าได้คิดเห็นอย่างนั้นเลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคเจ้ามีสาวิกาชาวบ้านผู้นุ่งขาวห่มขาวเป็นผู้มั่นคงเที่ยงแท้ หมดความสงสัยในพระธรรมวินัยนี้ไม่ต้องซักถามใคร และกล้าหาญพอที่จะไม่ต้องอาศัยผู้อื่นในเรื่องคำสอนของพระบรมศาสดานั้น ดิฉันก็เป็นคนหนึ่งในจำพวกนั้น ซึ่งจะมีผู้ใดสงสัยหรือแคลงใจ ขอให้ผู้นั้น

ทูลถามพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่ง (ขณะนี้) ประทับอยู่ที่........เพราะฉะนั้น ขอท่านได้โปรดอย่าได้มีความห่วงใยทำกาละเลย เพราะผู้มีความห่วงใยทำกาละเป็นทุกข์...."

"ครั้น ท่านนกุลบิตาคหบดี ได้รับ คำเตือนสติ ของนางนกุลมาตาคหปตานีอย่างนี้ ความป่วยไข้ก็สงบลงทันที และคหบดีก็หายจากป่วยไข้ ครั้นหายและฟื้นได้ไม่นาน ท่านคหบดี ก็อาศัยไม้เท้า ( พยุงกาย ) ไปเฝ้าพระผู้มี พระภาคเจ้าถวายบังคมแล้วนั่งลง ณ ที่ด้านหนึ่ง

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกะท่านนกุลบิตาคหบดีว่า ดูก่อนท่านคหบดี ท่านเป็นคนมีลาภมาก ท่านได้ของดีไว้แล้ว เพราะนางนกุลมาตาคหปตานีของท่าน เป็นคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มุ่งต่อประโยชน์ ช่วยตักเตือนให้สติ ดูก่อนท่านคหบดีบรรดาสาวิกาทั้งหลายผู้ครองเรือน ผู้นุ่งขาวห่มขาว รักษาศีลได้บริสุทธิ์ของตถาคตนั้น ก็มีนางนกุลมาตาคหปตานีรวมอยู่ด้วยคนหนึ่งในพวกสาวิกาเหล่านั้น บรรดาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ได้เจโตสมถะภายใน....บรรดาสาวิกาทั้งหลายผู้ครองเรือน นุ่งขาวห่มขาว ผู้มั่นคงเที่ยงแท้ หมดความสงสัยในพระธรรมวินัยนี้ ไม่ต้องซักถามใคร กล้าหาญพอ ไม่ต้อง

อาศัยผู้อื่นในเรื่องคำสอนของศาสดา ก็มีนางนกุลมาตาคหปตานีรวมอยู่ด้วยคนหนึ่ง ดูก่อนท่านคหบดี ท่านเป็นคนมีลาภมาก ท่านได้ของดีไว้แล้ว เพราะนางนกุลมาตาคหปตานีของท่าน เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มุ่งต่อประโยชน์ ช่วยตักเตือนให้ได้สติ"

**พระสูตรที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า** ผู้ที่ป่วยหนักใกล้มรณกาลนั้น ควรทำใจให้สงบ ไม่ควรมีความห่วงใยทำกาละ และถ้าจะมีใครคอยช่วยเตือนสติก็จะเป็นประโยชน์ให้ผู้ป่วยไข้ได้สติ ซึ่งบางทีอาจพื้นหายจากป่วยไข้ก็ได้ เช่นเรื่องที่กล่าวมานั้น หรือถ้าจะต้องถึงแก่มรณะ ก็จะตายอย่างมีสติ เช่นที่กล่าวว่า "อะสัมมุฬโห กลัง กะโรติ เป็นผู้ไม่หลงทำกาละ" และตายอย่างมีจิตผ่องใสเหมือนมานพมัฏฐกุณฑลีที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ที่ตายด้วยจิตผ่องใสนั้น ท่านกล่าวว่าไปสู่สุคติ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสความเรื่องนี้ไว้ว่า "ดูก่อนพระภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกำหนดจิตของบุคคลนั้น ๆ ด้วยจิตของตถาคตแล้ว ย่อมรู้ได้ชัดถึง บุคคลบางคนในโลกนี้ผู้มีประทุษจิต ว่าบุคคลผู้นี้ ถ้ากระทำกาละลงในบัดนี้ เขาจะถูกพาไปในนรกตามกรรมที่นำไป เพราะเหตุไร เพราะเขา

มีจิตขุ่นมัว ดูก่อนภิกษุทั้งหลายถึงแม้สัตว์ (อื่น) บางจำพวกในโลกนี้ก็เหมือนกัน เพราะเหตุมีจิตขุ่นมัว เมื่อร่างกายแตกดับภายหลังมรณะย่อมเข้าสู่อบาย วินิบาตพระนคร

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกำหนดจิตด้วยจิตแล้ว ย่อมรู้ได้ถึงบุคคลบางคนในโลกนี้ผู้มีจิตผ่องใส ว่าบุคคลผู้นี้ถ้าต้องทำกาละลงในบัดนี้ เขาจะถูกพาไปไว้ในสวรรค์ตามกรรมที่นำไป เพราะเหตุไร เพราะเขามีจิตผ่องใส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถึงแม้สัตว์บางจำพวกในโลกนี้ก็เหมือนกัน เพราะเหตุมีจิตผ่องใส เมื่อร่างกายแตกดับภายหลังมรณะย่อมเข้าสู่สุคติในโลกสวรรค์"

พิจารณา ความตาม หลักสูตร ที่นำ มากล่าวถึง ข้างต้นจะเห็นได้ว่า วาระจิตสุดท้ายมีความสำคัญยิ่งต่อผู้ตายมากมายเพียงใด ฉะนั้น เมื่อเวลานั้นมาถึง จึงควรที่จะควบคุมให้ถูกต้องโดยผู้กำลังจะตายนั้นเองถ้าเป็นผู้ที่เคยได้รับการอบรมหรือเป็นผู้ที่เคยฝึกฝนทางจิตเพื่อประสบกับความตายมาแล้ว มิฉะนั้นก็ขอให้มีผู้ช่วยควบคุมแทนเช่นอาจารย์หรือมิตรสหาย หรือญาติผู้มีความรู้อยู่บ้าง เพื่อให้เป็นไปตามที่ผู้ตายได้ตั้งจิตหรือตั้งความคิดไว้

พิจารณาในทางปฏิบัติธรรมดาสามัญ ท่านผู้มีปัญญาซึ่งคิดได้ว่า คนเราเกิดมาแล้วในที่สุดก็จะต้องประสบกับความตายโดยแน่แท้ และมีความหวังที่จะไปสู่สุคติ เมื่อมีเวลาและสามารถจักทำได้ ก็น่าจะฝึกหัดจิตและเตรียมตัวเตรียมใจไว้เผชิญหน้ากับความตายด้วยจิตที่สงบผ่องใสไว้บ้าง แต่ตามที่ได้เห็นและได้ทราบมามีหลายราย ก่อนที่จะดับ จิตมักจะมีเรื่องทรัพย์สมบัติ และครอบครัวเข้ามาทำให้วุ่นวายใจเกิดความห่วงใย ไม่ทำให้สิ้นใจไปด้วยความสงบและมีจิตผ่องใส เมื่อมีโอกาสทำได้ ก็ควรจะจัดเรื่องต่าง ๆ เป็นต้นว่า ครอบครัวและทรัพย์สินเสียให้เป็นที่เรียบร้อยล่วงหน้าไว้ มิให้เกิดเรื่องขึ้นในขณะจะดับจิต ส่วนญาติมิตรภรรยาและผู้รักษาพยาบาลก็ควรจะระมัดระวังไม่เข้าไปรบกวน ผู้ที่เราทราบแน่ว่า กำลังจะดับจิตให้ท่านต้องเกิดวุ่นวายในขณะนั้น และถ้าสามารถช่วยได้แต่พึงระวังจงหนัก ควรจะหาทางช่วยให้ท่านมีความสงบและจากไปด้วยจิตผ่องใส

ในประเทศที่เจริญทางการแพทย์อย่างสูงสุด เช่นสหรัฐ-อเมริกา ได้ทำความพยายามทุกอย่าง วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ซึ่งหนักไปทางวัตถุหรือทางรูปธรรม ที่มุ่งหมายเพื่อ

เลื่อนเวลาตายของคนไข้ให้ยืนยาวออกไป และด้วยความมุ่งหมายนั้น จึงมักจะเข้าไปแทรกแซงแนวทางการตายของคนไข้ไปด้วย มีบ่อย ๆ ที่คนกำลังจะตาย แล้วไม่ยอมให้ตายในบ้านเรือนของเขาเอง หรือเมื่อนำคนไข้ไปโรงพยาบาลแล้วก็ไม่ยอมให้ ตายใน สภาพจิต ตาม ธรรมดา ที่ไม่ควร ยุ่งเกี่ยวให้คนไข้เกิดวุ่นวายใจ การตายในโรงพยาบาล บางทีคนไข้ก็อยู่ในสภาพที่มึนชาหมดสติด้วยฤทธิ์ยาทำให้มึนเมา หรืออยู่ในสภาพที่ถูกกระตุ้นด้วยฤทธิ์ยากิน หรือยาฉีดเข้าไปในร่างกาย หรือด้วยวิธีการอื่นทางการแพทย์ เพื่อให้คนไข้ที่กำลังจะตายนั้นมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าที่จะนานได้ แต่ในที่สุดก็ไม่สามารถจะช่วยให้พ้นจากความตายได้เลยสักรายเดียว และไม่เกิดผลอันพึงปรารถนาในการตายด้วย

สถานที่ ๆ เหมาะที่สุดในการตายนั้น ควรเป็นห้องเงียบ ๆ อยู่คนเดียว ห้องหับสำนักปฏิบัติตามป่าเขาที่เงียบสงบนั้น เป็นดีที่สุด เหมาะที่สุท หากได้เคยหัดตายไว้บ้างแล้วไม่จำเป็นอะไรเลยที่จะต้องให้คนอื่นมาคอยเห็นใจคนที่ตายอย่าง

เศร้าโศก มีญาติพี่น้องมากหน้าหลายตา มาห้อมล้อม ร้องไห้คร่ำครวญ ปริเวทนากาลต่าง ๆ อยู่ใกล้ ๆ นั้นไม่ดีเลย ทำให้อารมณ์คนจะตาย เกิดห่วงหน้าห่วงหลังจิตเศร้าหมองเปล่า ๆ อันจะเป็นตัวการสำคัญนำไปสู่ทุคติได้ ทุกคนมาตัวคนเดียวก็ควรจะไปอย่างคน ๆ เดียว ไปอย่างกล้าหาญ

---

# ควบคุมจิตในขั้นสุดท้ายอย่างดี

ได้นำท่านศึกษาในแดน หรือภพ หรือภูมิต่าง ๆ อันเป็นที่เกิดของสัตว์โลกเทวทูตที่มาเยือนก่อนวาระสุดท้ายปรโลก – ความตายตามพระพุทธวจนะ – เมื่อตายแล้วจะไปอยู่อย่างไร วิธีช่วยคนจะสิ้นใจ เพื่อช่วยให้เขาได้ประคองจิตไว้ในสภาพที่ถูกต้อง มาพอสมควรแล้ว ต่อไปขอนำท่านศึกษาในวิธีควบคุมจิตในวาระสุดท้ายของชีวิต อันเป็นตอนสำคัญ

ท่านได้ทราบพอนำทางแล้วว่า สัตว์ทั้งหลาย ( หมายถึงคนด้วย ) เมื่อละจากอัตภาพนี้ไปแล้ว จะได้ไปสู่สุคติหรือทุคตินั้น สำคัญตรงเวลาจะสิ้นใจ ก็ถ้าเช่นนั้นจะทำประการใดเล่าจึงจะไม่ไปเกิดที่ทุคติ ทั้ง ๆ ที่เราก็ได้ ทำบุญ ให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนา มาสมควรแก่อัตภาพแล้วในชาตินี้ เพราะการไปเกิดใน อบายทุคตินั้น มีแต่ ความทุกข์ ทรมานแสนสาหัส และก็นานแสนนานกว่าจะหมดเวรหมดกรรม นรกบางขุมท่านว่ามีแต่กะทะน้ำกรดน้ำทองแดงเดือดพล่าน มีนายนิรยบาล คอยจับสัตว์ ทิ่มจมลงไป ๆ แล้วก็ผลุดโผล่ขึ้น มาใหม่แล้วก็ทิ่มแทงจมลงไปอีก เป็นอยู่เช่นนี้นับเป็นพัน ๆ ปีมนุษย์

การไปเกิดเป็นเปรต, เป็นสัตว์ดิรัจฉาน, ก็แสนที่จะอดอยาก สัตว์บางพวกถูกจับมาใช้งาน เมื่อหมดกำลังวังชาแล้วก็เอาไปฆ่า, หรือเกิดมาเป็นสุกร เป็ด, ไก่ ก็ถูกเขาเอาไปฆ่าเป็นอาหารปีหนึ่งมากมายมหาศาล บางจำพวกเกิดมาดุร้ายก็ได้แต่จะทำบาปอกุศลเพิ่มพูนยิ่งขึ้น อนาคตต่อ ๆ ไปก็มืดมนมีแต่จะได้รับทุกข์ทรมานมากขึ้นทุกที โอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดานั้นเลือนลางเต็มที ชาติต่อ ๆ ไปในอนาคตนั้นแหละเป็นสภาพที่ควรห่วงใยอย่างยิ่ง กล่าวโดยทั่วไปแล้วสัตว์จะไปทุคติภูมิ ท่านเทียบตามส่วนว่า สัตว์ทั้งหลายในโลกเมื่อตายแล้ว จะไปอบายเสียมีประมาณเท่าขนของโคตัวหนึ่ง ส่วนที่ไปสุคติเท่ากับจำนวนของโคตัวนั้น ก็โคตัวหนึ่งมีเพียง ๒ เขา แต่ขนมีมากมายนับไม่ถ้วน เทียบได้ง่าย ๆ ว่า สัตว์ตัวหนึ่งไปอบายเสียแสนครั้งจะมีโอกาสได้ไปดีเพียงครั้งเดียว คนที่ไม่เข้าใจเรื่องของชีวิต ไม่เคยได้หัดตาย เมื่อตายจากโลกนี้แล้ว ย่อมยากที่จะพ้นจากอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉานเป็นที่อาศัย, จึงแม้ในภพที่ ๒ ต่อไปจากชาตินี้ จะพ้นไปด้วยอำนาจแห่งทานกุศลที่ได้ทำไว้อย่างมากมากก็ตาม ภพที่ ๓, ที่ ๔ คือชาติต่อ ๆ ไปก็ยากที่จะพ้นจากอบายภูมิไปได้

เพราะเหตุใดเล่าสัตว์จึงพากันเดินไปสู่ทุคติภูมิมากมายอย่างนั้น มีพระพุทธภาษิตบทหนึ่งตรัสสอนว่า

"จิตเต อะสังกิลิฏเฐ สุคคะติ ปาฏิกังขา, จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคะติ ปาฏิกังขา"

"เมื่อถึงคราวแตกดับ (คือเวลาจะตาย) ถ้าตายโดยขาดสติ และจิตก็เศร้าหมองแล้ว ผู้นั้นย่อมไปสู่ทุคติภูมิ ถ้ามีสติและจิตผ่องใส ย่อมไปสู่สุคติ"

**ท่านสอนว่า** เมื่อถึงเวลาจะตายต้องตั้งสติให้ถูกระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อตอนที่สัตว์จะตายนี้แหละสำคัญที่สุด คือ ระหว่างจุติกับปฏิสนธิ จะไปดีหรือไปชั่วก็อยู่ตรงนี้แหละ ถ้าตายไม่ดีก็ไปทุคติภูมิ ทำให้ภพชาติต่อ ๆ ไปเสียหมด โดยเฉพาะระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ สัตว์ย่อมพลาดพลั้งได้ง่าย เพราะเวลาจะตายทุกขเวทนาจากความป่วยไข้ย่อมมีมาก ยากแก่การตั้งสติ นอกเสียจากว่าผู้นั้นได้หัดใช้สติระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ คือได้เคยหัดตายมาก่อนจนมีความรู้ ความชำนิชำนาญเต็มที่

อย่าพึงคิดว่าตัวได้ทำบุญทำทานไว้เป็นอันมาก คงจะไม่ต้องไปทุคติภูมิหรือตกนรกเป็นแน่ จะเป็นการประมาทเกินไป เรื่องเคยมีปรากฏแล้วในประวัติศาสตร์.

# ตำรายากลางบ้าน

ยาตามตำราต่อไปนี้ เคยใช้ได้ผลดีมาแล้วและยังไม่ปรากฏว่ามีผลร้าย แม้เมื่อใคร่ครวญตามหลักพฤกษศาสตร์และเภสัชวิทยาแบบสมัยใหม่ โดยการเปรียบเทียบ ก็เห็นว่าไม่น่าจะทำให้เกิดอันตรายอะไร แต่ถึงกระนั้นก็ต้องระวังสังเกตเกี่ยวกับอาการพิษเสมอ เพราะ "ลางเนื้อชอบลางยา" และ "ลางยาอาจไม่ถูกกับลางเนื้อ" หลักทั่วไปที่บอกไว้ข้างบนนี้ ก็ควรจะเอาใจใส่อยู่เสมอด้วย

อนึ่ง ยาบางขนานได้แก้ไข วิธีปรุงไปบ้าง เพื่อให้ใช้สะดวกหรือมีประโยชน์มากขึ้น.

## ๑. กลาก, เกลื้อน

**๑.๑ ใบชุมเห็ดเทศ** ใช้ใบสด ๆ ตำให้แหลก คั้นเอาน้ำทาวันละหลาย ๆ ครั้ง หรือเอาใบที่ตำแล้วพอกไว้ก็ได้

**๑.๒ หัวข่า** ฝานเป็นแว่นบาง ๆ ๖ แว่น แช่สุราโรง ๓ ช้อนคาว, ทิ้งค้างคืนไว้ เอาส่วนน้ำทา

**๑.๓ ใบข่า** เอาใบสด ๆ ตำให้แหลกแล้วคั้นเอาน้ำทาทำนองเดียวกับ ๑.๑

## ๒. ไข้หวัด

๒.๑ **หญ้าใต้ใบ** (ขึ้นทั่วไปตามที่รก) ใช้ต้น, ราก, และใบประมาณ ๑ กำมือ, ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว (ถ้วยแก้วขนาดธรรมดา) เคี่ยวให้สามส่วนเหลือสองส่วน กรองเอาแต่น้ำ ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

๒.๒ **ก้านสะเดา** เอาก้านสะเดา ๑๕ ก้านหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ (ประมาณ ๑ องคุลี) ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว เคี่ยวสามส่วนเหลือสองส่วน ดื่มน้ำยาครั้งละครึ่งแก้ว วันละสองสามครั้ง.

๒.๓ **หญ้างวงช้าง** เอาทั้งต้น, ใบ, ราก, ล้างสะอาด ถ้าต้นใหญ่ใช้ ๒ ต้น, ต้นขนาดกลางใช้ ๓ ต้น, ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว เคี่ยวสามส่วนเอาสองส่วน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ววันละสองสามครั้ง.

๒.๔ **แห้วหมู, ดีปลี, ว่านน้ำ, เปราะหอม** อย่างละหนัก ๑ บาท (๑๕ กรัม) ใส่หม้อต้มกับน้ำ ๓ หรือ ๔ แก้ว ต้มเดือดแล้วเคี่ยวต่อเล็กน้อย ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว วันละสองสามครั้ง.

## ๓. คอเจ็บ

๓.๑ **หญ้างวงช้าง** ใช้ทั้งใบ, ต้นและราก, ต้มกับน้ำให้ใส ๆ (เช่นหญ้า ๑ ต้นใหญ่กับน้ำ ๒ แก้ว) ใช้น้ำกลั้วคอบ่อย ๆ

๓.๒ **ไพล** เอาชิ้นขนาดหัวแม่มือ ตำให้แหลกแล้วต้มกับน้ำประมาณ ๒ ถ้วยแก้ว ใช้น้ำกลั้วคอ.

๓.๓ **เกลือ** (อย่างที่ใช้ในครัว) เอาเกลือป่นครึ่งช้อนชาละลายในน้ำครึ่งถ้วยแก้ว กลั้วคอ.

๓.๔ **กำยาน** (ซื้อได้จากร้านขายยา) ต้มน้ำให้เดือดเทใส่ลงในขันหรือหม้อเล็ก ๆ เอากำยานก้อนเท่าเมล็ดถั่วเขียวบี้หรือแกะเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทิ้งลงในน้ำ เอากระดาษม้วนเป็นกระบอก, ปลายข้างใหญ่ครอบปากหม้อหรือขันอย่างหลวม ๆ ข้างเล็กอมไว้ในปาก ค่อย ๆ สูดไอระเหยของกำยานเข้าไปในคออย่างช้า ๆ สูดซ้ำ ๆ จนน้ำเย็นลงและไอระเหยของกำยานหมดไป ทำวันละสองสามครั้ง (ต้องทำปลายหลอดทางกว้างให้ใหญ่กว่าปากหม้อเล็กน้อย, อย่าทำให้พอดีมิฉะนั้นจะได้ไอระเหยเข้มเกินไป).

## ๔. คอแห้ง

**๔.๑ มะนาว** เอามะนาวผ่าเป็นครึ่งลูก เอาซีกหนึ่งบีบให้น้ำไหลลงคอ (แหงนหน้าไว้) อาจจะเอาเกลือป่นโรยหน้ามะนาวเสียก่อน หรืออาจคั้นน้ำมะนาวใส่ช้อนแล้วเทลงในคอก็ได้.

**๔.๒ มะกรูด** ใช้อย่างเดียวกับมะนาว.

**๔.๓. มะแว้ง** เอามะแว้งสดๆ ๕ ถึง ๑๐ ลูกเคี้ยวแล้วอมไว้ในปาก กลืนน้ำลายลงไปครั้งละน้อยๆ หมดรสขมจึงคายกากทิ้ง (หรือกลืนกินก็ได้) ทำซ้ำบ่อยๆ.

## ๕. เคล็ด, ขัด, แพลง ช้ำ, เมื่อย

**๕.๑ ไพล** ใช้ไพลสดแง่งโตพอสมควร (แล้วแต่ว่าส่วนที่เป็นโรคนั้นใหญ่เพียงใด). ตำให้แหลกละเอียด เติมเกลือประมาณ ๑ ช้อนชา ตำแล้วคนให้เข้ากันดี คั้นเอาแต่น้ำทา หรือเอาทั้งน้ำและเนื้อพอก.

**๕.๒ น้ำมันไพล** ตำไพลแง่งขนาดพอประมาณให้แหลก เอาน้ำมันมะพร้าว, น้ำมันงาหรือน้ำมันถั่ว ประมาณ ๔ เท่าของเนื้อไพลในหม้อ ใส่ไพลลงไป ตั้งบนไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปจนน้ำมันเดือดและกลับใส, มีสีเป็นสีไพล, ตั้งให้เย็น

และเทออกหรือกรอง เก็บน้ำมันไว้ใช้ทาถูนวด

**๕.๓ น้ำมันการบูร** เอาน้ำมันมะพร้าว, น้ำมันงา หรือน้ำมันถั่วประมาณ ๑ แก้ว ใส่ในหม้อตั้งไฟให้ร้อนจัด (ไม่ต้องถึงเดือด) เอาการบูร (ซื้อจากร้านขายยา) ประมาณ ๒ ข้อนชาพูน ๆ ค่อย ๆ ใส่ลงในน้ำมันที่กำลังร้อน พอการบูรละลายหมดยกลงจากไฟ เอาฝาปิดไว้ พอเย็นดีจึงถ่ายใส่ขวด ใช้ทาถูนวด ถ้าผสมกับน้ำมันไพล ๑ ต่อ ๑ จะใช้ได้ผลดีขึ้น

**๕.๔ น้ำมันสน** (ซื้อจากร้านขายยา) ใช้ทาถูนวดเสร็จแล้วควรพันผ้าไว้.

**๖. ตัวจี๊ด** (ทำให้บวม, ย้ายที่ไปมา, แดงและคัน)

**๖.๑ ยาทา** เอาเมล็ดน้อยหน่าประมาณ ๑๐ เมล็ด ตำทั้งเปลือกจนแหลกละเอียด เอาสารส้มก้อนประมาณเท่านิ้วหัวแม่มือใส่ในเปลือกหอยแครงใหญ่ ๆ (หรือฝาละมีหรือหม้อตาล) ตั้งบนไฟถ่านอ่อน ๆ จนสารส้มละลายทั่วกัน ใส่ผงเมล็ดน้อยหน่าลงไปทีละน้อย ๆ คนให้เข้ากัน แล้วจึงเติมอีกทำจนหมด ระวังอย่าให้เมล็ดน้อยหน่าไหม้ ถ้าทำท่าจะไหม้ให้ยกออกจากไฟมาคนต่อข้างนอก พอเย็นก็เอาเข้าไฟใหม่

คนไปจนของทั้งสองอย่างเข้ากันดี เอาออกจากไฟแล้วใช้ไม้แบน ๆ ป้ายยาที่กำลังหลอมตัวอยู่ แต่ไม่ร้อนมาก เอาทาตรงที่บวม ทาทั้งกำลังอุ่น ๆ ถ้าเย็นก็จะแข็ง ทาไม่ได้ ถ้าร้อนมากเกินไปก็จะพอง จึงต้องกะเวลาให้พอดี ๆ คือพอทาเสร็จก็เย็น ทำซ้ำวันละสองสามหน (ยาที่เหลือเก็บเอาไว้ พอจะทาอีกก็เอาขึ้นตั้งไฟให้สารส้มละลาย ฯลฯ) เคย "หายมาหลายคนแล้ว (ตำราของนางสาวสาลี จันทนิยมานนท์).

๖.๒ **ยากิน** เอาลูกกระเจียบมอญสี่ห้าลูกหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ในหม้อต้มกับน้ำพอสมควร กินทั้งน้ำทั้งเนื้อ ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง (ขณะนี้ยังไม่เคยทราบความศักดิ์สิทธิ์)

๗. **ช้ำใน** (พลัดตกหกล้ม ถูกชนถูกกระแทก ฯลฯ)

๗.๑ **ต้นบัวบก** เอาทั้งต้น, ใบและราก, ประมาณครึ่งกำมือ ล้างสะอาดแล้วตำให้แหลกพอควร, คั้นเอาแต่น้ำให้ดื่ม หรือสับพอแหลกแล้วต้มในน้ำ, ให้ดื่มน้ำ ทั้งสองวิธีอาจเติมน้ำตาลให้รสดีขึ้น.

๗.๒ **ดีสัตว์** ดีหมีหรือดีงูเหลือมงูเห่า เอาก้อนเท่าเมล็ดถั่วเขียวละลายในสุราโรงประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ให้กิน

ถ้าเป็นเด็กลดก้อนเหลือครึ่งหนึ่งหรือไม่ถึง และเอาน้ำเล็กน้อยเจือเสียก่อน

๘. **ตาแดง** (เยื่อบุนัยน์ตาแดง คัน เคืองตา แต่ไม่มีหนอง)

๘.๑ **น้ำนมคน** (สำหรับเด็กเล็ก ๆ จนถึงอายุห้าหกขวบ) ต้องไปขอน้ำนมหญิงแม่ลูกอ่อน จับตัวเด็กนอนบนตักหงายหน้า ให้หญิงบีบเต้าให้น้ำนมหยดใส่นัยน์ตาข้างละหนึ่งหรือสองหยด วันละ ๒ ครั้ง วันเดียวหรือสองวันก็หาย (ต้องบีบออกจากเต้าโดยตรงจะได้สะอาด).

๘.๒ **ผักบุ้ง ผักหอดยอด** เอาผักบุ้งสด ๑ ต้นล้างน้ำให้สะอาด ตำในครกสะอาดจนละเอียด คั้นเอาน้ำใส่ถ้วยไว้ใช้หยอดตาทั้งสองข้าง (ถึงแดงข้างเดียวก็ต้องหยอดทั้งสองข้าง).

๙. **ตามัว** (และตาบอดกลางคืน คือกลางวันเห็นดีแต่เวลาเข้าไต้เข้าไฟแล้ว มองไม่เห็นเลย)

๙.๑ **ใบมะขามอ่อน** ตำพอแหลกในครกสะอาดแช่น้ำสุกพอท่วม ทิ้งไว้ครู่หนึ่ง คั้นเอาน้ำหยอดตา

**๙.๒ ผักบุ้ง ผักทอดยอด** ทำอย่างข้อ ๘.๒ ตามตำราว่ารับประทานผักบุ้งผัดกับน้ำปลาบ่อย ๆ ช่วยให้ตาดี ควรจะเป็นผัดอย่างพอโศก ไม่ใช่โทรม.

**๙.๓ ตับ** เอาตับปลาช่อนสด ๓ หรือ ๔ ตับเสียบไม้ปิ้งไฟพอสุก (ห้ามปิ้งแก่ไฟ) กินเช้าเย็น แก้อาการตาบอดกลางคืนได้ด้วย (ตำราของท่านอาจารย์เกษม บุญศรี)

ตามตำราให้ใช้ตับปลาช่อน ตามหลักวิทยาศาสตร์ สารสำคัญที่รักษาตาบอดกลางคืนคือวิตะมิน เอ ซึ่งอยู่ในตับของสัตว์ทั่วไป ตามเหตุผลนี้ ตับของสัตว์อื่น ๆ ก็น่าจะใช้ได้

## ๑๐. ท้องขึ้น, ท้องเฟ้อ, ท้องอืด

**๑๐.๑ มหาหิงคุ์** (สำหรับเด็ก) เอามหาหิงคุ์ (ซื้อจากร้านขายยา) ฝนกับน้ำ, ทาที่หน้าท้องแล้วเอาผ้าบิดไว้จะผายลมแล้วท้องหายอืด

**๑๐.๒ ขิงแก่** (ซื้อจากร้านขายยา) ฝานเป็นแว่นหรือทุบ ใส่หม้อต้มกับน้ำปริมาณพอควร (ถ้าน้ำน้อยไปจะเผ็ดมาก ต้องเอาน้ำเจือเวลาใช้) ดื่มน้ำ ควรดื่มขณะอุ่น ๆ อาจใส่น้ำตาลชูรสด้วย, แต่อย่าหวานมาก

๑๐.๓ **กานพลู** เคี้ยวกานพลูสามสี่ดอก กลืนน้ำลายเป็นระยะ ๆ ให้สารสำคัญในกานพลูลงไปในกระเพาะ เคี้ยวจนหมดรสเผ็ดของกานพลูจึงบ้วนทิ้ง เคี้ยวใหม่อีกถ้าจำเป็น

๑๐.๔ **การบูร** เอาการบูรก้อนขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวใส่ในถ้วยกระเบื้อง ( ถ้วยชา ) เทน้ำร้อนจัด ๆ ลงไป ประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ คนให้การบูรละลาย ( ถ้าละลายไม่หมดก็ไม่เป็นไร ) ทิ้งให้เย็นลงพอสมควร แล้วดื่มครึ่งหนึ่งหรือทั้งหมด

๑๐.๕ **ใบกะเพรา** เอาใบกะเพรา ๑ กำมือใส่ในหม้อเล็ก ใส่น้ำประมาณ ๒ แก้ว ใช้ไฟอ่อนต้มพอเดือดแล้วยกลงปิดฝาไว้ ( อย่าเคี่ยวหรือใช้ไฟแรง เพราะสารสำคัญจะระเหยไปหมด ) ดื่มอย่างน้ำชา

## ๑๑. ท้องเดิน, ถ่ายท้อง, ท้องร่วง

๑๑.๑ **ใบชา** ถ้าไม่มียาอื่น ให้ชงชาจีนหรือชาฝรั่งอย่างแก่มาก ๆ แล้วดื่มบ่อย ๆ ทีละถ้วย จนกว่าท้องจะหยุดเดิน

**๑๑.๒ เปลือกลูกทับทิม** (ตากแห้งไว้ก็ได้, สด ๆ ก็ได้) หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำประมาณห้าส่วนให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที ยกลงตั้งไว้ให้เย็นดื่มทีละครึ่งแก้ว

**๑๑.๓ มะตูมแห้ง** (ซื้อได้จากร้านขายยา) ใช้ ๕ หรือ ๖ แว่นต้มกับน้ำประมาณ ๒ ถ้วยแก้ว เดือดแล้วเคี่ยวต่อไปเล็กน้อย ยกลง ตั้งไว้ให้เย็น ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว เติมน้ำตาลได้

**๑๑.๔ ขมิ้นชัน** ตัดเอาแง่งขนาดพอควรล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ เจือน้ำสุกเท่าตัว ดื่มครั้งละประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ดื่มวันละ ๓ หรือ ๔ ครั้ง อาจเติมเกลือเล็กน้อยให้ดื่มง่ายขึ้น

## ๑๒. ท้องผูก (ไม่ถ่ายอุจจาระ)

**๑๒.๑ มะขามเปียก** แกะเอาแต่เนื้อ ปั้นเป็นก้อนโตประมาณนิ้วหัวแม่มือ ๒ ก้อน (ถ้าธาตุหนักใช้ ๓ ก้อน) คลุกกับเกลือป่น แล้วแบ่งเป็นลูกเล็ก ๆ พอกลืนสะดวก กลืนกับน้ำอุ่นตาม ประมาณ ๑ แก้ว

**๑๒.๒ สมอไทย** (ซื้อได้จากร้านขายยา) เอา ๖ หรือ ๗ ผล ต้มกับน้ำประมาณ ๑ แก้วครึ่งจนน้ำเดือด เคี่ยวต่อไปประมาณ ๑๐ นาทีจึงยกลง เทเอาแต่น้ำใส่ถ้วย เติมเกลือ ๑ ช้อนชาพูน พอเกลือละลายแล้วดื่มให้หมด (ท้องจะเดินในเวลาประมาณสองสามชั่วโมง ไม่ไซ้ท้อง)

**๑๒.๓ ดอกชุมเห็ดเทศ** เอาสองหรือสามช่อ ลวกด้วยน้ำร้อนจัด ๆ แล้วทิ้งแช่ไว้จนเย็น จิ้มเกลือรับประทานให้หมด (หรืออาจต้มกะทิจิ้มน้ำพริกก็ได้)

**๑๒.๔ ใบชุมเห็ดเทศ** เอาใบสดใหญ่ ๆ ๕ หรือ ๖ ใบหั่นเป็นฝอย ใส่หม้อเล็กต้มกับน้ำประมาณ ๑ แก้ว เดือดแล้วเคี่ยวต่อไปอีกประมาณ ๕ นาที ถ้าน้ำแห้งไปมาก เติมให้เท่าเดิม เทเอาแต่น้ำ ผสมเกลือ ๑ ช้อนชาดื่มทั้งหมด (เป็นยาระบายอ่อน ๆ)

**๑๒.๕ ผักคูน (หรือผักราชพฤกษ์)** (ซื้อได้จากร้านขายยา) เอาท่อนยาวประมาณ ๑ คืบ สับเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่หม้อต้มกับน้ำประมาณ ๑ แก้วครึ่ง เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนเหลือน้ำประมาณ ๑ แก้ว เทเอาแต่น้ำดื่มให้หมด

## ๑๓. ท้องเสีย, บิด (ชนิดไม่มีไข้)

๑๓.๑ **หญ้าใต้ใบ** เอาเฉพาะราก ประมาณ ๒๐ ต้น หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ต้มกับน้ำประมาณ ๓ แก้ว เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนน้ำเหลือสองส่วนในสาม เทเอาน้ำดื่มครั้งละครึ่งแก้ว ดื่มซ้ำบ่อย ๆ

๑๓.๒ **ขมิ้นชัน** ทำเหมือนข้อ ๑๑.๔

๑๓.๓ **ลูกบิด, ลูกปอบิด** (ซื้อได้ตามร้านขายยา ฝักสั้น ๆ เป็นเกลียวคล้ายเชือก) เลือกฝักโต ๆ ๖ ฝัก ต้มกับน้ำแก้วครึ่ง เดือดแล้วเคี่ยวต่อจนเหลือประมาณ ๑ แก้ว กินครั้งละครึ่งแก้ว

## ๑๔. ธาตุพิการ, อาหารไม่ย่อย, ปวดท้อง

๑๔.๑ **ใบสะเดา** เอาใบสดประมาณ ๑ กำมือต้มกับน้ำ ๒ แก้ว ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑ แก้ว ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว (อาจใส่เกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อกลบรสขม)

๑๔.๒ **กระเทียม** ปอกเอาเฉพาะเนื้อใน ๕ กลีบ หั่นซอยให้ละเอียด กลืนกินกับน้ำหลังอาหารทุกมื้อ

๑๔.๓ **ขิง, ข่า, ดีปลี** ขิงแก่ฝานบาง ๆ ๕ แว่น, ข่า ๓ แว่น, ดีปลี (สดหรือแห้ง) ๑ เม็ดขนาดกลาง, ต้ม

ในน้ำประมาณ ๑ แก้วครึ่ง จนเดือดแล้วเคี่ยวต่อประมาณ ๕ นาที ดื่มน้ำครั้งละครึ่งแก้ว

## ๑๕. นอนไม่หลับ

**๑๕.๑ ใบขี้เหล็ก** แกงใบขี้เหล็ก แบ่งกินประมาณครึ่งชาม (ใบขี้เหล็กมีสารระงับประสาท)

**๑๖. น้ำร้อนลวก** (ถ้าลวกส่วนใหญ่ของร่างกาย ตั้งแต่หนึ่งในสามขึ้นไป, ต้องพาไปโรงพยาบาล)

**๑๖.๑ น้ำปลา** ใช้น้ำปลาราดหรือทาส่วนที่ถูกน้ำร้อน แล้วเอาผ้าปิดไว้

**๑๖.๒ น้ำมัน** น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมูหรือน้ำมันชุบสำลีทาเบา ๆ ให้ทั่ว ทาซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ระวังอย่าถูให้หนังถลอก เอาผ้าชุบน้ำมันปิดไว้ (น้ำมันก๊าด, น้ำมันเบ็นซินน้ำมันขี้โล้ใช้ไม่ได้)

**๑๖.๓ น้ำมันหมูกับน้ำปูนใส** ถ้ามีปูนกินกับหมากหรือปูนขาว เอาก้อนเท่านิ้วหัวแม่มือใส่ในน้ำเย็น ๑ แก้ว คนให้ทั่วแล้วตั้งไว้ให้นอนก้น เทส่วนน้ำใสผสมกับน้ำมันมะพร้าว (หรือน้ำมันถั่ว) ทีละน้อย ๆ เติมไปคนไปจน

น้ำมันกลายเป็นผ้าขาวไปหมดจึงหยุดคน น้ำมันผสมเช่นนี้ใช้ทาแผลถูกน้ำร้อนลวกได้ดี

๑๗. **บาดแผลสด** (มีดบาด ฯลฯ)

๑๗.๑ **กระเทียม** คั้นเลือดออกจนเกือบหยุด ปอกเปลือกกระเทียมแล้วฝานเป็นแว่นบาง ๆ ปิดแผลให้ทั่ว, แล้วเอาผ้าพันไว้

๑๗.๒ **ขมิ้นผง** ถ้ามีขมิ้นผง (ผงของขมิ้นชัน) อยู่ในบ้าน ให้เอาขมิ้นผงปริมาณพอสมควรผสมกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมูเล็กน้อย คนจนน้ำมันกลายเป็นสีเหลือง ใช้น้ำมันนี้ใส่แผล (อาจทำน้ำมันเก็บไว้ใช้ก็ได้)

๑๗.๓ **ขมิ้มชัน** ล้างสะอาดแล้วตำจนละเอียด คั้นเอาน้ำใส่แผล

๑๗.๔ **ไพล** เอาไพลสดที่ล้างสะอาดแล้ว ตำจนละเอียด ใส่เกลือป่นเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน พอกที่ปากแผลแล้วพันผ้าไว้ (อาจคั้นเอาน้ำใส่แผลก็ได้)

๑๘. **บวม** (จากการกระทบกระแทก)

๑๘.๑ **ไพล** เอาไพลสดตำจนละเอียด พอกตรงที่บวม เปลี่ยนวันละ ๒ ครั้ง

๑๘.๒ **หญ้าใต้ใบ** ทั้งต้น, ใบ, ราก, ตำละเอียดแล้วพอก

๑๘.๓ **ใบอัญชันเขียว** ตำละเอียด แล้ว พอกส่วนที่บวม

๑๙. **ปวดข้อ** (จากการเดินทาง, เล่นกีฬา ฯลฯ)

๑๙.๑ **ขมิ้นอ้อย** เอาแง่งสด ๆ ตำให้ละเอียด แล้วพอกส่วนที่บวม

๑๙.๒ **ไพล** ใช้น้ำมันไพลถูนวด (ดูข้อ ๕.๒)

## ๒๐ ปวดฟัน

๒๐.๑ **เกลือ** อมเกลือวันละสองสามครั้ง ใช้เกลือป่นประมาณครั้งละ ๑ ช้อนชา พยายามใส่เกลือให้ถูกฟันซี่ที่ปวด ใส่ใหม่ ๆ อาจจะปวดมากขึ้น ประเดี๋ยวก็หาย ควรอมหลังอาหาร มิฉะนั้นจะกินไม่อร่อยเพราะลิ้นชา

๒๐.๒ **กานพลู** เคี้ยวกานพลูสองสามดอกจนแหลกในปาก อมน้ำลายไว้และพยายามให้ไปขังอยู่ที่ซี่ฟันที่ปวด

๒๐.๓ **เปลือกข่อย** ถากเปลือกข่อยเล็กน้อย ใส่ในหม้อเล็ก ๆ ต้มกับเกลือพอสมควร เคี่ยวให้น้ำงวด จนค่อนข้างข้น ใช้น้ำอม ถ้าใส่เกลือด้วยยิ่งดี

## ๒๑. ปวดศีรษะ

**๒๑.๑ มะนาว** ฝานมะนาวเป็นแว่น, หนาประมาณ ๖ มม. เอาปูนแดง (ปูนกินกับหมาก) ทาหน้าหนึ่งให้ทั่ว แล้วเอาหน้านั้นปิดขมับตรงข้างที่ปวด ปล่อยไว้จนหลุดออกมาเอง (ถ้าไม่มีปูนแดง, ปูนขาวก็น่าจะใช้ได้ แต่ผู้เขียนยังไม่เคยลอง)

## ๒๒. ปัสสาวะขัด, เป็นนิ่ว

**๒๒.๑ หญ้าใต้ใบ** เอาทั้งต้น, ใบ, รากประมาณ ๑ กำมือต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว ดื่มส่วนน้ำครั้งละครึ่งแก้ว

**๒๒.๒ หญ้างวงช้าง** เอาอย่างต้นโต ๓ หรือ ๔ ต้น (ต้น, ใบ, ราก, ดอก) ต้มกบน้ำ ๓ แก้ว ดื่มครั้งละครึ่งแก้ววันละหลาย ๆ ครั้ง

**๒๒.๓ ตะไคร้** เอาขนาดกลาง ๑ ต้น, ตัดใบสีเขียวทิ้ง ส่วนที่เหลือตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว.

**๒๒.๔ พยับเมฆ** เอาใบพยับเมฆประมาณ ๑ กำมือต้มกับน้ำ ๓ แก้ว เคี่ยวให้งวดเล็กน้อย ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว.

๒๒.๕ **ไส้สับปะรด** เอาไส้สับปะรดหั่นเป็นท่อนสี่เหลี่ยม, ต้มกับน้ำมากพอสมควร เติมน้ำตาลพอหวาน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว กินเนื้อ ( ไส้สับปะรด ) ด้วย.

## ๒๓. ปากเปื่อย

๒๓.๑ **ใบชา** ต้มใบชาจีนหรือชาฝรั่งกับน้ำให้เป็นน้ำชาแก่มาก ๆ เอาเกลือใส่เล็กน้อยพอมีรสเค็มชัดเจน อมไว้ในปาก เปลี่ยนบ่อย ๆ เมื่อรู้สึกหมดรสฝาด.

๒๓.๒ เปลือกข่อย เอาเปลือกข่อยหั่นสั้น ๆ ต้มกับน้ำและเคี่ยวจนได้น้ำยาค่อนข้างข้นและฝาดพอสมควร ใช้อมเหมือนน้ำชา,

## ๒๔. ปากเหม็น

๒๔.๑ **กานพลู** อมกานพลูไว้ในปากครั้งละ ๑ ดอก เคี้ยวให้กานพลูแหลกไปทีละน้อย ๆ ให้กลิ่นกานพลูออกมากลบกลิ่นปาก น้ำมันในกานพลูจะช่วยฆ่าเชื้อในปากด้วย เปลี่ยนเมื่อหมดรสเผ็ด.

๒๔.๒ **เกลือ** อมเกลือ ช่วยลดการเน่าในปาก

๒๔.๓ **การบูร** อมน้ำการบูร (ดูข้อ ๑.๐๔) ให้ผลคล้ายกานพลู.

## ๒๕. เป็นลม, หน้ามืด, วิงเวียน

ก่อนอื่น จับให้คนไข้ลงนอนราบบนพื้น.

๒๕.๑ **มะกรูด** ให้ดมผิวมะกรูด เอาเล็บหยิกที่ผิวช่วยให้กลิ่นแรงขึ้น หรืออาจฝานเอาเฉพาะผิวก็ได้.

๒๕.๒ **พิมเสน** ขยี้พิมเสน ทาที่ปากช่อง จมูก ทั้งสองบางส่วนทาที่หัวคิ้วและขมับ.

๒๕.๓ **การบูร** ถ้าไม่มีพิมเสน ใช้การบูนแทนก็ได้ เอาก้อนขนาดเมล็ดถั่วเขียวให้เคี้ยว แล้วกลืนน้ำลายทีละน้อยๆ

## ๒๖. ผิวหนังเป็นตุ่มหนอง ( ไม่ใช่หิด )

๒๖.๑ **ลูกเบญกานี** ( ซื้อจากร้านขายยา ) ฝนกับน้ำในฝาละมีหรือหินบดยา ให้ผิวหลุดออกมาเป็นผงและรวมกับน้ำเป็น " ยาเปียก " เอาสิ่งที่ได้ ( ยาเปียก ) นี้ไปแต้มที่ตุ่มหนองและรอบ ๆ ให้ทั่วทุกตุ่ม

๒๖.๒ **ลูกสมอพิเภก** เอาลูกสมอพิเภก อย่างแก่ ๆ ฝนกับน้ำแบบเดียวกับลูกเบญกานี ป้ายที่ตุ่มหนอง.

๒๖.๓ **หนอนตายอยาก** ( ซื้อจากร้ายขายยา ) เอารากหนอน ตายอยาก ประมาณ ๒๐ ราก ต้มกับน้ำ ประมาณ ๓ แก้ว เคี่ยวจนงวดเล็กน้อย ดื่มส่วนน้ำครั้งละครึ่งแก้ววันละสามเวลา.

## ๒๗. ผิวหนังเป็นผื่นคัน

**๒๗.๑ ขมิ้นผง** เอาขมิ้นผงโรยบนส่วนที่คันแล้วลูบหรือถูค่อย ๆ ให้ขมิ้นติดอยู่ที่ส่วนเป็นโรค ระงับคันและฆ่าเชื้อ.

**๒๗.๒ กระเทียม** ปอกกระเทียมหลาย ๆ กลีบ (แล้วแต่ส่วนที่เป็นโรคจะกว้างมากเพียงใด) ตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำทาส่วนที่เป็นผื่น ๆ อาจจะเอาทั้งน้ำและเนื้อก็ได้.

## ๒๘. แผลเป็นหนอง, แผลเปื่อย

**๒๘.๑ เมล็ดต้อยติ่ง** (ซื้อจากร้านขายยาหรือเก็บเอง) เอาจำนวนพอสมควร (แล้วแต่ ผลเล็กหรือใหญ่) ใส่ในถ้วยเล็ก ใส่น้ำลงไปแล้วเขย่าเร็ว ๆ สองสามครั้งเพื่อล้างฝุ่นผงที่ติดอยู่ เทน้ำทิ้ง ทำซ้ำสามครั้ง ต่อไปใส่น้ำลงไปให้ท่วมเมล็ดขึ้นมาสัก ๑ ซม. เอาไม้สะอาดคนไปเรื่อย ๆ จนเมล็ดพองเต็มที่ ทิ้งไว้ครู่หนึ่งให้ฝุ่นผงนอนก้น ช้อนเอาแต่ส่วนเมล็ดพองบนเป็นแผ่นหนา ปิดที่แผลส่วนที่เป็นหนอง เมล็ดต้อยติ่งจะดูดหนองออกมา เปลี่ยนบ่อย ๆ แล้วแต่หนองมากหรือน้อย.

๒๘.๒ **ไพล** ตำไพลให้ละเอียด ผสมกับเกลือป่น พอกที่แผล เปลี่ยนวันละสองสามครั้ง.

๒๘.๓ **เปลือกมังคุด** เอาเปลือกมังคุด (สดหรือแห้ง) มาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่น้ำไว้พักหนึ่ง เอาขึ้นตั้งบนไฟจนเดือด ยกลง ได้น้ำฝาดสำหรับชะแผลสกปรก เวลาใช้เจือน้ำให้จางพอที่จะไม่ทำให้แสบมากเกินไป ถ้าต้องการเก็บไว้หลายวัน อาจเติมเกลือลงไปช่วยรักษา.

## ๒๙. พยาธิตัวกลม, ไส้เดือนในลำไส้

๒๙. **เมล็ดมะขาม** เก็บเมล็ดมะขามเปียกไว้ เวลาจะใช้เอามาทุบแล้วกะเทาะเอาเปลือก (ของเมล็ด) ที่เป็นสีแดงออกให้หมด เหลือแต่เนื้อในสีขาว เอา ๑๐ ถึง ๑๕ เมล็ดต้มให้สุก ใส่เกลือในน้ำเล็กน้อยให้มีรส ให้กินจนหมด ไส้เดือนจะออกมาเอง (วิธีของคุณหลวงลิปิธรรมศรีพยัตต์ ลิ ศรีพยัตต์).

## ๓๐. พยาธิตัวแบน, ตัวตืด

๓๐.๑ **ปวกหาด** (เป็นผงสกัดจากเปลือกไม้ มีขายที่เชียงใหม่และจังหวัดภาคเหนืออื่น ๆ) แบ่งเอาก้อนโตประมาณนิ้วหัวแม่มือ (หรือชั่งเอา ๓ ถึง ๕ กรัม) บดและ

ปี้ให้เป็นผงละเอียด เอาใส่ในน้ำเย็นประมาณค่อนแก้ว (ห้ามใช้น้ำร้อน) คนจนเข้ากันดีแล้วรีบดื่มให้หมด ถ้าติดถ้วยอยู่ก็ล้างน้ำแล้วดื่มตามลงไป ดื่มในเวลาเช้า ก่อนอาหารอีกประมาณ ๒ ชั่วโมงต่อมาให้กินดีเกลือ ๒ ช้อนคาว ละลายน้ำอุ่นค่อนแก้วเพื่อถ่ายตัวพยาธิออกมา หัวของพยาธิควรจะออกมาด้วย ถ้าไม่ออก ควรซ้ำอีกในสัปดาห์ต่อไป ถ้าคนไข้เป็นเด็ก ใช้ยาน้อยลงตามส่วน ยานี้กินง่ายและได้ผลดีมาก (ถ้าละลายน้ำร้อนกิน จะทำให้อาเจียน).

## ๓๑. พยาธิปากขอ

**๓๑.๑ มะเกลือ** เอาผลมะเกลือสด ๘ ถึง ๑๒ ผล (แล้วแต่อายุและขนาดร่างกาย) ตำให้เนื้อแหลก (เมล็ดไม่ต้องแหลก) ควักใส่ในถ้วยปากกว้าง คั้นหัวกะทิใส่ลงในถ้วยประมาณครึ่งถ้วย คนให้เข้ากัน ถ้าข้นมากอาจเติมน้ำนิดหน่อยให้กินสะดวก เทเอาแต่ส่วนน้ำออกมาแล้วดื่มให้หมด ถ้ารังเกียจรสฝาดเฝื่อนอาจแต่งด้วยเกลือเล็กน้อย ส่วนมากจะถ่ายอุจจระออกมาเองภายในสองสามชั่วโมง ถ้าไม่ถ่าย ต้องกินดีเกลือ (ดูข้อ ๓๐.๑) ต้องทำซ้ำหลายครั้งกว่าตัวพยาธิจะออกหมด (ยากินนี้กินยาก บางคนแพ้ อาเจียนและเมา

## ๓๒. พยาธิเข็มหมุด, พยาธิเส้นม้า

โดยมากเป็นกับเด็ก ทำให้คันทวารหนักในเวลากลางคืน

๓๒.๑ **กระเทียม** ปอกกระเทียม ๕ กลีบจนถึงเนื้อใน ตำพอแหลก ใส่น้ำอุ่นประมาณหนึ่งแก้วครึ่ง ใช้สูบสวนอุจจาระ (ชนิดหม้อแขวนหรือชนิดลูกยางบีบก็ได้) ฉีดยาเข้าไปในทวารหนักช้า ๆ จนหมด ให้คนไข้พยายามกลั้นไว้ให้นานที่สุดที่จะทำได้ ยานี้ศักดิ์สิทธิ์มาก โดยมากหายขาดหลังจากใช้หนึ่งหรือสองครั้ง.

## ๓๓. แมลงกัดหรือต่อย (แมลงป่อง, ตะขาบ มดตะนอย ฯลฯ)

๓๓.๑ **หัวหอม** (หอมหัวเล็ก ที่ใช้ในครัว) เอาเฉพาะกลีบเดียวหรือทั้งหัว เอามีดตัดกลางออกเป็นสองท่อน ทางจุกกับทางราก เอาหน้าตัดถูที่แผลกัดหรือต่อย พร้อมกับบีบให้น้ำของหัวหอมไหลออกมาถูกกับแผลด้วย ช่วยให้หายบวมและหายปวดเร็วขึ้น.

๓๓.๒ **ปูน** (ปูนแดงหรือปูนกินกับหมาก) เอาป้ายที่แผล จะทุเลาอาการเจ็บปวดและยุบบวม.

๓๓.๓ **ยาสูบ** ใช้ยาเส้นอย่างฉุนที่กินกับหมากหรือมวนบุหรี่ ชุบน้ำบีดที่แผล ระงับปวด (ใช้มากอาจเมา)

## ๓๔. ยาสระผม

๓๔.๑ **มะกรูด** เอาน้ำล้างผมเสียทีหนึ่งก่อน ผ่ามะกรูดเป็นสองซีก เอาด้านที่ผ่าถูผมให้ทั่ว แล้วใช้นิ้วถูให้น้ำมะกรูดแซกลงไปถึงหนังศีรษะด้วย ทิ้งไว้สักพักใหญ่จึงล้างออก ทำให้ผมนุ่ม ศีรษะสะอาด.

๓๔.๒ **ลูกประคำดีควาย** (ซื้อได้จากร้านขายยา) เอาลูกปะคำดีควาย ๓ ลูก ใส่ลงในน้ำประมาณหนึ่งแก้ว บี้ให้เนื้อหลุดออกมาจากเมล็ด แล้วเอาช้อนตีให้เนื้อแหลกและน้ำเป็นฟอง ใช้สระผมแทนสบู่ (ลูกประคำดีควายมีธาตุสบู่ซาโปนิน).

## ๓๕. ยาสีฟัน

๓๕.๑ **เกลือป่น** เป็นยาสีฟันที่ราคาถูกที่สุด จะใช้วิธีเอาแปรงจุ่มในเกลือป่นแล้วถูฟัน, หรืออมเกลือไว้ก่อนแล้วเอาแปรงถูทีหลัง, ก็ได้ เกลือละลายสิ่งสกปรกออกจากฟันและเหงือก, และช่วยรักษาเหงือก

**๓๕.๒ ผงถ่าน** เอาถ่านมาตำให้ละเอียดเสมอกัน (ถ้ามีแล่งร้อนก็ดีมาก) สีพื้นด้วยผงถ่านอย่างเดียว, หรือผสมกับเกลือป่นก็ได้

**๓๕.๓ ลิ้นทะเล** (ซื้อจากร้านขายยาหรือเก็บเองจากชายทะเล) ตำให้ละเอียดแบบเดียวกับถ่าน ควรใช้ผสมกับอย่างอื่น เช่นเกลือหรือผงถ่าน ถ้าใช้อย่างเดียวอาจกัดผิวพื้นมากเกินไป ยาสีพื้นที่ขายดีมากอย่างหนึ่งมีลิ้นทะเลผสมกับพิมเสนและการบูร

**๓๕.๔ สารส้ม** ป่นหรือสะตุสารส้มจนเป็นผงละเอียดใช้สีพื้น ควรใช้รวมกับอย่างอื่น, เช่นเกลือ มิฉะนั้นฤทธิ์สมานจะมากเกินไปจนสีพื้นไม่ค่อยสะดวก (วิธีสะตุคือเอาสารส้มใส่หม้อตาลแล้วตั้งบนไฟให้น้ำหนีไปหมด สารส้มจะแปรสภาพเป็นผงสีขาว)

## ๓๖ ร้อนใน, กระหายน้ำ

**๓๖.๑ เง่าบัวหลวง** (ซื้อจากร้านขายยาหรือขุดเอาเอง) ฝานเป็นแว่นบาง ๆ, ต้มกับน้ำพอสมควร เคี่ยวไว้สักครู่หนึ่ง อาจเติมน้ำตาลให้หวานก็ได้, แต่ไม่ควรหวานมาก กินทั้งน้ำทั้งเนื้อ

๓๖.๒ **ลูกพุงทะลาย** (มีขายตามร้านขายยา, มาจากปักษ์ใต้) เอาลูกพุงทะลายแช่น้ำไว้จนแตกและพองเต็มที่ ช้อนขึ้นใส่ในน้ำที่สะอาด, เติมน้ำตาลได้ตามชอบใจ กินทั้งน้ำและเนื้อ

๓๖.๓ **ฝาง** (ซื้อจากร้านขายยา) เอาฝางฝนกับน้ำโดยใช้ฝาละมีหรือหินบดยา ล้างผงลงในถ้วย เติมน้ำพอควร ตั้งทิ้งไว้ เวลาจะดื่มเขย่าหรือคนให้ผงฝางลอยขึ้นทั่ว ๆ ไป ในน้ำ ดื่มตามความพอใจ

๓๗. **ร้อนผิวหนัง** (ถูกพริก, ถูกสิ่งมีพิษหรือยา ฯลฯ)

๓๗.๑ **ดินสอพอง** เอาดินสอพองละลายน้ำให้ข้น ๆ แล้วทาพอก ๆ ตรงส่วนที่ร้อน

## ๓๘ ลมพิษ

๓๘.๑ **ใบพลู** เอาใบพลูกินกับหมากสองสามใบขยี้ให้ช้ำมาก ๆ แช่ในสุราโรงประมาณครึ่งแก้ว ทิ้งไว้ครู่หนึ่ง จึงเอาส่วนน้ำทาที่เป็นลมพิษ หายคันและผื่นยุบเร็ว

๓๘.๒ **ผิวส้มโอ** เอาผิวของเปลือกส้มโอต้มกับน้ำ แล้วทาที่เป็นลมพิษ ถ้าเป็นมาก อาบทั้งตัวก็ได้

## ๓๙. ลักกะปิดลักกะเปิด, เลือดออกตามไรพั้น

**๓๙.๑ มะขาม** ให้กินมะขามป้อมสดวันละหลาย ๆ ผลทุกวัน (มะขามป้อมมีวิตะมินซีมาก) ควรกินส้มและมะนาวมาก ๆ ด้วย

## ๔๐. เสมหะเหนียว, ยาขับเสมหะ

**๔๐.๑ มะแว้ง** เคี้ยวมะแว้งครั้งละ ๕ ถึง ๑๐ ลูก กลืนน้ำลายเรื่อย ๆ หมดรสขมก็เปลี่ยนใหม่

**๔๐.๒ ใบมะขาม** เอาใบมะขาม ๑ กำมือโขลกพอแหลกแล้วต้มกับน้ำ ๒ แก้ว ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

**๔๐.๓ ใบกะเพรา** ใช้อย่างเดียวกับใบมะขาม

## ๔๑. หัวโน (หกล้ม, กระแทกกับของแข็ง)

**๔๑.๑ น้ำมะนาวกับดินสอพอง** เอาดินสอพองละลายในน้ำมะนาว, ทาที่โน บรรเทาปวดและทำให้ยุบเร็ว

## ๔๒. หิด

**๔๒.๑ กำมะถันเหลือง** เอากำมะถันป่นลงในน้ำมันหมู เคี่ยวจนละลาย ทาที่เป็นหิด หรือกินกล้วยจิ้มกำมะถันป่นก็ได้ ยานี้ศักดิ์สิทธิ์มาก

## ๔๓ เหา

**๔๓.๑ มะกรูด** ล้างผมให้สะอาด, แล้วสระด้วยน้ำมะกรูด (ดู ๓๔.๑) ตัวเหาจะตายและไข่หลุด ปลอดภัยกว่าน้ำมันก๊าดหรือ ดี.ดี.ที.

## ๔๔ หืด, หืดหลอดลม

**๔๔.๑ ใบลำโพง** เอาใบลำโพง (ขาวหรือดำ) หั่นเป็นฝอย ผึ่งแดดให้แห้ง แล้วมวนเป็นบุหรี่ด้วยกระดาษมวนหรือใบตอง สูบเวลาจับ สูบช้า ๆ และสูดเข้าไปลึก ๆ พอหายหอบควรหยุด ถ้าใช้มากอาจติด บางตำราให้ผสมการบูรหรือพิมเสนเล็กน้อยเข้ากับใบลำโพง

## ๔๕ เหงือกเป็นหนอง, รำมะนาด

**๔๕.๑ เปลือกต้นข่อย** เอาเปลือกต้นข่อยต้มกับเกลือใช้น้ำอม (ดูข้อ ๑๙ ด้วย)

## ๔๖ อ่อนเพลีย, ไม่มีแรง

**๔๖.๑ น้ำผึ้งและน้ำตาล** ให้กินน้ำผึ้งครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ, หรือน้ำตาลทรายละลายน้ำ, หรือน้ำอ้อยงบ น้ำอ้อยสดดีมาก น้ำตาลอาจผสมกับน้ำขิงก็ได้ ได้ประโยชน์มากขึ้น

## ๔๗ ไอ

**๔๗.๑ มะนาว** ดูข้อ ๔.๑

ถ้ามีขี้ไต้ในบ้าน, อาจเอามะนาวที่ผ่าซีกแล้วรมควันขี้ไต้เสียก่อน, แล้วจึงโรยเกลือ, แล้วบีบใส่คอ วิธีรมควันคือเอาขี้ไต้ชิ้นเล็ก ๆ จุดเข้า, เอาหน้าตัดของมะนาวขยับไปใกล้ไฟ, ให้เขม่าจับ ในเขม่าในตัวยาฆ่าเชื้ออ่อน ๆ มะกรูดใช้แทนมะนาวได้, แต่อ่อนกว่า

**๔๗.๒ มะแว้ง** ดูข้อ ๔๐.๑

**๔๗.๓ ชะเอม** (ซื้อได้จากร้านขายยา) ตัดท่อนสั้น ๆ ประมาณ ๑ องคุลี เคี้ยว ทำให้ชุ่มคอ

**๔๗.๔ พริกเกลือขิง** เอาขิงแห้งก้อนเท่าปลายนิ้วตำให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนู ๑ เม็ด, เกลือป่น ๒ ช้อนชา บดคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ปั้นเป็นก้อนกลม อมในปากทีละก้อน ขับเสมหะดี แต่ไม่เหมาะสำหรับเวลาระคายคอมาก ๆ

**บอกบุญ** *ท่านที่มีตำรายากลางบ้านที่เคยใช้แล้วได้ผลดี, และปรารถนาจะทำวิทยาทาน, โปรดส่งไปให้ผู้เขียนบทความนี้, ซึ่งจะได้รวบรวมพิมพ์ในโอกาสต่อไป.*

**อวย เกตุสิงห์**

ซอยพระราชครู กท. ๔



โรงพิมพ์
ข่าวทหารอากาศ

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ดอนเมือง

**นาวาอากาศโท เสริญ ด้วงสง**

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๒๒